VERLICHT JE LEVEN

BOEDDHA MAGAZINE

67 | ZOMER 2012 |





Aanbieding

3 nummers voor slechts 15 euro met een gratis boek! *Hartstochtelijk aanwezig zijn* van Catherine Ingram. Daarna is een abonnement 24,50 euro per jaar.

InZicht verschijnt viermaal per jaar: in februari, mei, augustus en november. U kunt natuurlijk deze aanbieding ook gebruiken als geschenk. U krijgt dan zelf het gratis boek toegestuurd.

InZicht put uit de levende traditie van non-dualiteit en is daarbij niet gebonden aan een bepaalde spirituele of religieuze traditie. In InZicht worden verschillende zienswijzen naast elkaar gepresenteerd om de lezer te prikkelen tot een sterkere bewustwording en inzicht in de eigen situatie.

Maak gebruik van deze aanbieding op: www.inzicht.org
Voor vragen info@inzicht.org

IN HOUD

67 | ZOMER 2012 |

SPECIAL: WIJSHEID



WIJS IS LIEF



Op de cover van deze *BoeddhaMagazine* een beeld van Kuanyin: de verpersoonlijking van liefde en mededogen binnen de zen- en ch'antraditie. Kuanyin draagt eindeloos mededogen uit voor al wat leeft, voor iedereen! In die zin heeft ze op het eerste gezicht niets met wijsheid te maken. Wijsheid (ratio) en mededogen (emotie) zijn twee verschillende dingen, toch?

Maar voor zover ik ervaren heb is wijs pas echt wijs als het ook lief is: mededogend, zacht en verrassend teder zelfs. Wijs is eerder onbevooroordeeld ontvangend dan ongevraagd advies gevend; veeleer luisterend dan opdringerig; vriendelijk vertrouwend in plaats van haatdragend wantrouwend. Ik ervaar wijsheid daarom als onlosmakelijk verbonden met liefde en mededogen. Wijsheid is soms briljant, maar meestal zacht en aaibaar.

Nelson Mandela, Mahatma Ghandi, Thich Nhat Hanh, Aung San Suu Kyi, de Dalai Lama zijn grootse inspirerende voorbeelden van toegepaste wijsheid. Deze wijzen vertrouwen erop dat er geen andere weg is dan die van liefde, non-agressie, verbondenheid en oneindig mededogen. Grote wijsheid weet hoe fragiel we zijn, respecteert hoe kwetsbaar alle leven is.

We belichten in dit nummer wijsheid van verschillende kanten, in theorie, in praktijk, van heel dichtbij: vanuit de persoonlijke ervaring; en van ver weg: in oude teksten uit de zen- en theravadatraditie. We benaderen wijsheid rationeel, emotioneel en intuïtief. Twee wijzen uit het Westen, Ton Lathouwers en Jotika Hermsen, maken als kers op de taart in een uniek tweegesprek aanschouwelijk dat wijsheid naast lief ook bevrijdend licht kan zijn.

In het klein begint wijsheid met mild gewaarzijn: een wijze daad die we dagelijks kunnen beoefenen. En de Boeddha wist dat 2500 jaar geleden al en laat zijn weergaloze stem sindsdien wereldwijd beluisteren via de dharma.

We hopen dat uw 'eigen' wijsheid met dit nummer op speelse wijze wordt aangesproken en wensen u tegelijk onwijs veel leesplezier!

Wijsheid is weten dat ik niets ben
Liefde is weten dat ik alles ben
En tussen deze twee beweegt zich mijn leven.
–Nisargadatta Maharaj

Doine Esser



EN VERDER...

HOEI (B)

Op 24 mei wijdde de Dalai Lama de nieuwe tempel van Yeunten Ling het Tibetaans Instituut in Hoei, en sprak duizenden mensen toe over liefdevolle vriendelijkheid. Een gladjes verlopende dag dankzij de inzet van vele vrijwilligers en een hartverwarmende ervaring voor allen die erbij waren.

VRIENDELIJKHEID IS MIJN RELIGIE

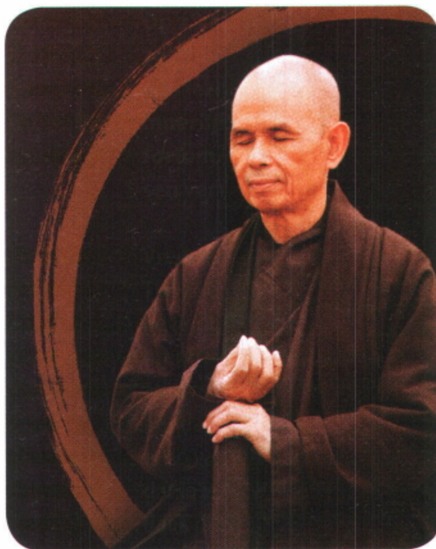
FOTO: DONALD WOODROW

BOEDDHA BERICHTEN

Boeddhaberichten staat onder redactie van Robert Nieuwland

THICH NHAT HANH IN DEN HAAG!

Op 28 augustus 2012 zal de beroemde zenmeester Thich Nhat Hanh in Den Haag een lezing geven over mindfulness en innerlijke vrede in het *World Forum* auditorium. Er worden meer dan 2000 mensen verwacht.



Vrede is volgens Thich Nhat Hanh (ook wel Thây genoemd) niet iets dat zich buiten ons bevindt, maar iets dat we zelf moeten voortbrengen. De oorsprong van vrede is nergens anders te vinden dan in ons eigen hart: 'In het dagelijks leven is er zo veel te doen en is er zo weinig tijd. Misschien heb je het gevoel dat je jezelf voortdurend voorbij holt. Sta stil! Raak diep aan het huidige ogenblik en je zult aan vrede en vreugde raken. Elk moment is voor ons een kans om vrede met de wereld te sluiten.'

Psychotherapeut Karel Klumpers (63) beoefent al twintig jaar mindfulness. De kans om Thây live te horen grijpt hij met beide handen aan. 'Ik wil heel graag nog een keer aan de voeten van deze meester zitten om hem over vrede te horen praten. Vrede betekent voor mij minstens drie dingen: geen oorlog in mijn hoofd, geen oorlog in de wereld, en toegewijd zijn aan alle levende wezens, te beginnen met de mensen in mijn naaste omgeving. De beoefening van mindfulness helpt me al heel lang daarbij. Toen ik voor het eerst ging mediteren ontdekte ik pas echt hoe stil en vredig het in en ook om mij heen kan zijn. Door de drukte in mijn hoofd was me dat al veertig jaar lang ontgaan!'

LEVENDE BOEDDHA

Thich Nhat Hanh of Thây (85) is een boeddhistische monnik, dichter, vredesactivist en auteur van talloze populaire boeken. Hij was hoofd van een klooster in Vietnam toen de burgeroorlog uitbrak. Zijn praktische opvatting van boeddhistische beoefening (mindfulness) bracht hem ertoe het klooster te verlaten om de slachtoffers van de oorlog rechtstreeks te kunnen bijstaan. Hij organiseerde een van de grotere geweldloze verzetsbewegingen van deze tijd, gebaseerd op de principes van Ghandi. Omdat Thây geen partij wilde kiezen tussen Noord- en Zuid-Vietnam werd hij in 1966 uit zijn vaderland verbannen. Sindsdien reist hij de wereld rond om vrede te verspreiden en tegelijk het goede voorbeeld te geven. Wanneer hij niet rondreist verblijft hij in *Plum Village*, het meditatiecentrum dat hij in 1982 oprichtte in Frankrijk. 'Hij toont ons het verband tussen persoonlijke innerlijke vrede en vrede op de aarde', zegt de Dalai Lama over hem. En zenmeester Richard Baker zegt over Thây: 'Als er op deze wereld één kandidaat rondloopt die het predicaat "levende boeddha" verdient, dan is hij het wel!'

VREDE IN JE HART

Thây: 'Tot dusver heeft de oorlog tegen terrorisme het aantal terroristen niet verminderd, integendeel: het aantal terroristen is alleen maar gegroeid, en ieder van hen draagt een bom in zijn hart. Er liggen niet alleen bommen en landmijnen in de oorlogsgebieden van deze wereld, er liggen ook bommen in de harten van vele mensen, die we onschadelijk moeten maken. Compassie is het enige antwoord.'

Liefde of compassie betekent dat je vooral wenst dat het goed gaat met de ander. Om dit te kunnen voelen en leven is vrede in je eigen hart een noodzakelijke voorwaarde.

Tickets en informatie over de lezing en de retraite vindt u op www.aandacht.net.

Retraite met Thich Nhat Hanh

Van 11 tot 16 augustus is het tevens mogelijk deel te nemen aan een Nederlandse retraite met Thây in het *European Institute of Applied Buddhism* in Waldbröl (70 km ten oosten van Keulen). Vanuit Nederland en België wordt busvervoer georganiseerd door *Stichting Leven in Aandacht*.
Er is een apart programma voor kinderen (van 6 t/m 12 jaar) en jongeren (13 t/m 17 jaar).

Lezing

Thây spreekt op 28 augustus 2012 van 19.00-22.00 uur in het *World Forum* in Den Haag. In zijn lezing zal hij aanschouwelijk maken hoe de toepassing van mindfulness in het dagelijks leven werkelijk tot innerlijke vrede leidt terwijl het ook de relatie tot onze omgeving verdiept. De organisatie is in handen van de *Stichting Leven in Aandacht*.
De voertaal is Engels, er wordt simultaan in het Nederlands vertaald.
Toegangsprijs: € 35,- (€ 27,50 voor studenten).

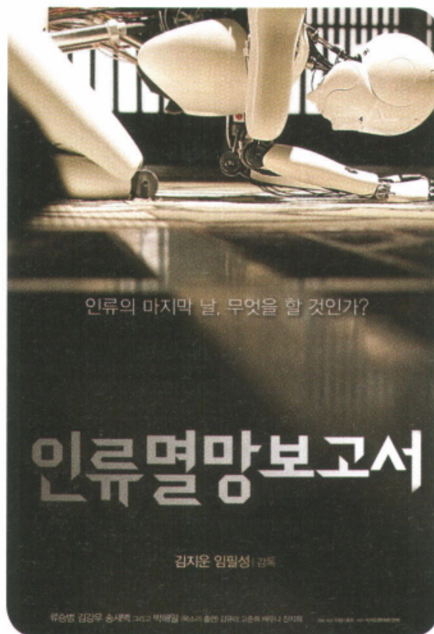
BOEDDHISME INSPIREERT... OOK DE MARKETEERS

Een 7 bij 13 meter groot billboard met daarop een goedlachse en geelharige Dalai Lama en daarnaast een bierflesje en de woorden 'Doing Good. Now Available in Blonde'; het leek de marketeers van bierbrouwerij *Finnegans* een goed idee, maar de vrij grote Tibetaanse bevolking van Minnesota (Verenigde Staten) dacht daar anders over.

De reclame, die eind maart in de Amerikaanse plaats verscheen, viel niet in goede aarde en de Tibetanen verzochten de brouwerij de advertentie te verwijderen. Dat gebeurde en het bedrijf bood netjes een geschreven én persoonlijke verontschuldiging aan.
'Veel mensen waren ontzet', aldus Jigme Ugen, een lokale Tibetaanse activist die aangaf vooral beledigd te zijn door het feit dat een beeld van zijn geestelijke leider gebruikt werd om alcohol te promoten. Hij vergeleek het met het gebruik van de foto van Gandhi om wapens te verkopen of het imago van de paus om het gebruik van condooms te bevorderen.

BOEDDHA BAR?

Waar de alcohol wel rijkelijk vloeit is in de *Buddha Bar*. Nee, het is dus geen stamkroeg voor toegewijde, kaalhoofdige tempelgangers, maar een exclusieve, hippe tent waar sushi en loungemuziek de hoofdrol spelen.



Ruim tien jaar geleden was dit een van de eerste etablissementen die voor naam en inrichting inspiratie putten uit de oosterse religie. En het bleek te werken! Na het succes van de eerste vestiging in Parijs is *Buddha Bar* uitgegroeid tot een keten met gelijknamige filialen over heel de wereld en dochterondernemingen met namen als *Siddhartacafé*, *Siddhartalounge* en *Little Buddha Café*. Ze produceren zelfs een eigen reeks cd's met loungemuziek.

BODHICHITTA BUBBELBAD

Maar het kan nog gekker. *Zen* een boeddhistische stroming? Think again! Zen bestaat tegenwoordig als een 'designvibrator', voorzien van ribbels die zachte stimulatie leveren. En wat dacht je van *Bodhichitta*, de 'ontwaakte geest', de 'geest van verlichting'? Het meest gekoesterde en moeilijkst te bereiken aspect in het boeddhisme... Tegenwoordig ligt het onder handbereik in de winkels, als nieuwe cosmeticalijn voor bubbelbaden: *Bodhichitta Botanicals*.

MEDITERENDE ROBOTS

Om af te ronden een filmvoorstel waarin het boeddhisme op sympathieke en allerminst doorsnee manier is verwerkt in het verhaal: *Doomsday Book*. Je moet wel van een goede portie spanning, zombies en fantasie houden om deze Koreaanse scifi-thriller te waarderen. *Doomsday Book* vertelt het verhaal van een denkende robot die in een boeddhistische tempel leeft en de verlichting bereikt. Het einde van de wereld is nabij door een naderende meteoriet en de intrede van nieuwe levensvormen. Een robotreparateur en een *bodhisattva* proberen vervolgens de robot te beschermen. Een voorproefje: www.bit.ly/mediterenderobot.

Bronnen: www.startribune.com; www.theworsthorse.com

BUDDHIST GEEKS CONFERENCE

Op 9 augustus wordt in Boulder, Colorado de tweede *Buddhist Geeks Conference* gehouden. 'De conferentie is een van de weinige momenten waarop jij deel uit kunt maken van het snijpunt tussen boeddhisme, technologie en mondiale cultuur', aldus de organisatie.



De conferentie biedt een prikkelend aanbod van lezingen, rondetafelgesprekken, en muzikale en artistieke optredens. Ook zijn er geleide meditaties en yogaworkshops. Onder de sprekers zijn bekenden uit de boeddhistische wereld, zoals Stephen Batchelor, maar ook vooraanstaande mensen uit onder andere de zakenwereld, kunst, politiek en wetenschap, zoals de CEO van *Kiva*, een boddhisattva-rocker en een 'cyborg antropologist'.
De reacties na de eerste *Buddhist Geek Conference* in 2011 waren laaiend enthousiast. Zo stelde Ken McLeod dat de *Buddhist Geeks* de deur hebben geopend naar een nieuwe dialoog over boeddhisme in het Westen. Ook Jack Kornfield was enthousiast: 'De *Geeks* hebben hun geest afgestemd op de revolutionaire volgende generatie.'

Meer informatie is te vinden op conference.buddhistgeeks.com.

BOEDDHA BERICHTEN

ZENMONNIK TEGEN NUCLEAIRE STRALING

Als gevolg van de kernramp van Fukushima in maart 2011 wonen veel Japanners noodgedwongen in een gebied met veel te hoge straling; ze kunnen om allerlei redenen nergens anders heen.



Omdat de Japanse overheid weinig maatregelen neemt, heeft de Japanse zenmonnik Koyu Abe, van de Joenji-tempel in Tokio, zich hun lot aangetrokken. Hij probeert op eigen houtje om met verrassende methodes ten minste de ergste stralingsdosis te verminderen.
Vorig jaar is hij al snel begonnen met het zaaien van met name zonnebloemen. De bloemen kunnen de straling uit de grond verminderen. Alle stukken verlaten land rond Fukushima stonden in augustus daardoor vol met zonnebloemen. Koyu krijgt wél hulp van lokale bewoners – bijvoorbeeld bij het verwijderen van gevaarlijke stukken grond, hout en andere voorwerpen die vervolgens worden opgeslagen – maar de overheid biedt weinig medewerking.
De opslag van nucleair afval in Japan (afkomstig van 54 centrales) is al jaren een heikel punt, maar daar is pas recent meer over naar buiten gekomen. Het is voor de overheid een gevoelig onderwerp, aangezien die geen gezichtsverlies wil lijden, maar ook geen onrust wil zaaien.

WORKSHOP 'MINDFULNESS BIJ PIJN EN ZIEKTE'

Vidyamala Burch – internationaal mindfulnesstrainer – geeft 4 juli een workshop over de mindful benadering van (chronische) pijn en ziekte.

Zelf leeft ze al dertig jaar met chronische pijn, nadat haar ruggengraat tot tweemaal toe beschadigd raakte. Met behulp van meditatie heeft ze een weg gevonden om met deze pijn te leven: 'We kunnen onze ervaring van pijn veranderen van iets waar we voor terugdeinzen tot een dynamische en veranderlijke gewaarwording van de opkomende en voorbijgaande sensaties binnen een brede en vriendelijke aandacht.' Gebaseerd op haar eigen ervaringen met chronische pijn en mindfulness heeft ze de *Breathworks*-benadering ontwikkeld. Ook schreef zij het boek *Aandacht voor pijn*
(Altamira-Becht).



De workshop vindt plaats op 4 juli van 10.00 tot 16.00 uur, in *De Eenhoorn* (Amersfoort).
Voor particulieren kost deelname € 90,- (incl. btw) en voor organisaties € 165,- (excl. btw).

Meer informatie op www.mindfulnet.org/page17.htm

NIEUWE ONDEKKINGEN BOEDDHISTISCHE ARCHEOLOGIE

Bij de aanleg van een nieuwe tuin bij een stoepa in een buitenwijk van Mumbai werd afgelopen april een opmerkelijke vondst gedaan: een eeuwenoude pilaar waarop de afbeelding van Gautama Boeddha gegraveerd was.

Hoe oud de pilaar precies is, is nog niet duidelijk. In het verleden werden in de buurt van de stoepa inscripties aangetroffen van Ashoka en bronzen graveringen met afbeeldingen van de Boeddha, daterend uit de 8ste en 9de eeuw. 'De pilaar is het bewijs van Boeddha's bezoek aan het dorp van Sopara', zo concludeerde Bikhoni Sangamitra, de oprichter van *Buddha Vihar* en boeddhistische monnik, tevreden.
Het graafwerk voor de aanleg van de tuin is tijdelijk stilgelegd zodat onderzoekers de tijd te hebben de pilaar nauwkeurig te bestuderen voordat ze deze naar een veilige plaats kunnen vervoeren. De staat is samen met lokale autoriteiten bezig om van de stoepa in Nala Sopara een toeristische trekpleister te maken. Het complex zal voorzien worden van meditatiezalen, een museum en een kleine filmzaal.

VIER VERSTOPTE STOEPA'S

Iets eerder, afgelopen februari, werden er bij het Oost-Indiase stadje India vier honderden jaren oude stoepa's aangetroffen. Er wordt gedacht dat het complex dateert uit de zogeheten *Satavahana*-periode (1ste eeuw v.Chr. – 3de eeuw n.Chr.).
Het complex verkeert momenteel in vrij slechte staat vanwege de mango- en cashewbomen die boven op de verstopte structuur groeiden. De opgravingen tonen aan dat de boeddhistische monniken een aantal jaren in de omliggende heuvels van Tuni woonden en zakelijke transacties onderhielden met Birma, Indonesië, Bhutan, Tibet, China en Thailand.



Wie is er bang voor de onwijze wolf?

TEKST: FRITS KOSTER

Vraag: Er wordt in het boeddhisme gezegd dat er geen zelf is. Maar wie of wat merkt op? En wie of wat kiest voor heilzaam of onheilzaam gedrag? En wie of wat bepaalt motivatie als 'ik' er niet is?

Een mooie vraag die ook de Boeddha heeft beziggehouden. In het boeddhisme wordt inderdaad gesteld dat er in diepere zin geen zelf is, maar dat ons leven bestaat uit een vijftal constituenten of aspecten (Skt.: *skandhas*, Pali: *khandhas*), die in oorzaak-gevolgverband met elkaar samenwerken. We ervaren een lichaam; plezierige, onplezierige en neutrale gevoelens; er is sprake van cognitie of onderscheidingsvermogen; we ervaren allerlei andere mentale kwaliteiten, eigenschappen of conditioneringen; en we ervaren zintuiglijk bewustzijn. Deze vijf levensingrediënten communiceren voortdurend met elkaar. Ze komen op, spelen hun rol en verdwijnen weer van het levenstoneel, in een zodanig snel tempo dat het vaak amper bij te houden is.

INNERLIJKE BESLUITVORMING

Als je nu vraagt wie opmerkt wat er gebeurt, dan is het antwoord uit de boeddhistische psychologie of *abhidhamma* heel eenvoudig: opmerkzaamheid, als mentale kwaliteit, kan opmerken wat er gebeurt. Daarnaast zijn er verscheidene mentale kwaliteiten of *cetasika's* die een aansturende rol spelen in ons leven. Allereerst wordt intentie (*cetana*) genoemd. Intentie neemt zich voor een mentale, verbale of fysieke handeling uit te voeren en te coördineren, net als een zorgcoördinator op een verpleegafdeling die de afdeling kan aansturen en toekijkt of alles goed verloopt. Een tweede factor, beslissing (*adhimokkha*), hakt knopen door en zorgt voor beslissingen om iets wel of juist niet te doen. Alleen op momenten dat we twijfelen is deze factor niet aanwezig. Vervolgens wordt een rol toegedicht aan *chanda*, de wens om te handelen. Zij zoekt een object om zich mee bezig te houden en kan zich manifesteren als de basale wens om basisbehoeftes te vervullen, als genotzucht, of als wijsbegeerte.


FOTO: BUCANIERE - FOTOLIA.COM

HET TONEELSPEL VAN HET LEVEN

Al deze mentale kwaliteiten kunnen beschouwd worden als toneelspelers die opkomen, hun rol spelen en weer in de coulissen terugkeren. Een andere geneigdheid of toneelspeler, *ditthi*, zorgt onbewust voor veel verwarring. Zij is geneigd dingen persoonlijk te maken en zich toe te eigenen en zegt 'Dit is van mij' of 'Dit is mijn'. *Ditthi* interpreteert de bovenstaande processen als persoonlijk. Zij zorgt ervoor dat we ons vereenzelvigen met al deze processen en dat we helemaal opgaan en regelmatig ook verstrikt raken in het toneelspel. Het toneelspel kan dan gemakkelijk uitgroeien tot een drama.

In het gewone leven kun je misschien wel zeggen: 'Ik ga naar de bakker.' Dat maakt communiceren met anderen veel gemakkelijker, net als dat we gewoonlijk niet over H_2O maar over water spreken. Maar volgens de meer analytische of wetenschappelijke tak van het boeddhisme merk 'ik' niet op wat er gebeurt maar het is de factor opmerkzaamheid die waarneemt wat zich in of aan mij voordoet.

VECHTENDE WOLVEN

Maakt het dan nog uit wat voor beslissingen we nemen? Zeker wel. Ook al zijn onverstandige keuzes dus niet zo per-

OPROEP
Heeft u een meditatievraag voor Frits?
Mail: redactie@boeddhamagazine.nl

soonlijk, er worden wel vruchten geplukt of ervaren van handelingen die verricht worden.
Er bestaat een mooi verhaal in de indianencultuur dat hierbij aansluit, waarbij een oude indiaan zijn kleinzoon onderricht geeft over het leven. 'Binnen in me is een gevecht gaande tussen twee wolven', zegt hij tegen de jongen. 'De ene wolf richt zich op het onheilzame en bestaat uit woede, jaloezie, hebzucht, verwaandheid, zelfmedelijden, overmatige schuldgevoelens, wrok, minderwaardigheid, leugens en hoogmoed. De andere wolf is op het heilzame gericht en brengt vreugde, vrede, liefde, hoop, kalmte, bescheidenheid, vriendelijkheid, medegevoel, vrijgevigheid, eerlijkheid, mededogen en vertrouwen. Binnen in jou woedt dezelfde strijd – en datzelfde geldt voor ieder mens.' De kleinzoon denkt daar even over na en vraagt dan aan zijn grootvader: 'Welke wolf zal het gevecht winnen?' De oude indiaan glimlacht en antwoordt eenvoudig: 'De wolf die het meest gevoed wordt.'
Gelukkig kan een aantal mentale kwaliteiten gevoed of meer ontwikkeld worden. Want wie of wat zorgt nu voor wijze keuzes en voor het voeden van de heilzaam gerichte wolf in ons? Volgens het boeddhisme is dat weer een andere behulpzame (maar uiteindelijk ook weer onpersoonlijke) kwaliteit van geest, namelijk wijsheid. Wijsheid doorgrondt de realiteit der dingen en schept helderheid; zij kan onderscheiden wat verstandig of heilzaam is en wat niet. En hoe kan wijsheid tot bloei komen? Precies, door het ontwikkelen van opmerkzaamheid.

Frits Koster *beoefent sinds 1979 vipassana-meditatie. Hij is auteur van diverse boeken, werkt als mindfulnesstrainer en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.*


www.fritskoster.nl
www.mindfulnesstraining.nl

WIJSHEID 2.0

'Hoeveel organen bevat het menselijk lichaam?' De zaal murmelt onbestemd. '78!', zegt de spreker Gopi Kallayil, marketeer en zelfbenoemd enfant terrible van *Google*. 'Ik wil vandaag een radicale suggestie doen, en dat is dat we er een 79e orgaan bij hebben', waarop hij een smartphone uit zijn broekzak haalt en deze hoog boven zijn hoofd houdt. De zaal lacht. 'Ga maar na,' zegt hij, 'het heeft een huid die op je aanraking reageert, oren waarmee het naar je luistert, ogen waar het dingen mee kan scannen, een stem waarmee het met je spreekt, en het heeft zeker een brein en zelfs een ziel waarmee we urenlang in gebed verzonken zijn!' Ik kijk naar rechts en zie Jon Kabat-Zinn zich verkneukelen met Evan Williams, de oprichter van *Twitter*. Daarnaast schuddebuiken Joan Halifax en Jack Kornfield. De oprichter van *eBay*, Pierre Omidyar en Thupten Jinpa, de vertaler van de Dalai Lama wisselen een glimlach uit. Zelfs Eckhart Tolle, pas sinds een jaar in het bezit van een mobiele telefoon, zit te gniffelen.
Deze op zijn minst opmerkelijke mix van dharmaleraren en leiders van extreem succesvolle technologiebedrijven is samengekomen in *Silicon Valley* voor de *Wisdom 2.0 Conferentie*. 'Hier gebeurt iets belangrijks!', is het bijna tastbare gevoel op deze conferentie. De meeste sprekers vertrekken niet na hun praatje, maar blijven. 'Het is een mogelijkheid om mijn leercurve te vergroten', aldus roshi Joan Halifax, die ik uitgebreid spreek voor een interview in het volgende nummer van *Boeddha-Magazine*.
Toch zal niet voor iedereen het verband tussen sociale media, technologie en de dharma evident zijn. Ondersteunt het toenemend aantal uren dat we – inderdaad haast als in gebed – gekluisterd zitten aan die smartphone of Facebook niet enkel onze *monkey mind*? Een dualistische geest die iets leuk of niet leuk vindt? Een conceptueel hart dat de werkelijkheid ervaart vanuit de afweging of het een tweet waard is? Precies dit soort vragen komt aan bod tijdens deze conferentie.
Zet een paar scherpe dharmaleraren bij elkaar en je komt tot dezelfde conclusie: het achtvoudige pad kan makkelijk bewandeld worden met een smartphone. Er zijn veel voorbeelden van juist handelen met technologie, denk bijvoorbeeld aan de cruciale rol die *Twitter* en *Facebook* speelden in de Arabische lente. Dat er evenveel voorbeelden zijn van onjuist handelen is ook duidelijk. Toch kan je daar je smartphone niet de schuld van geven, aldus yogi en spiritueel activiste Seane Corn. De vraag die zij zichzelf stelde is niet 'hoe moet de technologie veranderen?', maar 'hoe moet *ik* veranderen ten opzichte van technologie?'. Interessant! De centrale vraag van deze conferentie, hoe we van een technologisch verbonden cultuur kunnen verschuiven naar een door wijsheid verbonden cultuur, kan niet in een paar dagen beantwoord worden. Maar dat de vraag gesteld en overlegd wordt door deze twee krachtvelden – technologie en dharma – geeft ten minste hoop op *echte wisdom 2.0*.



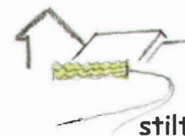
Geertje Couwenbergh *is innernemer, cultureel antropoloog, schrijfster, conceptontwikkelaar en auteur van onder andere* 10 WYS: de WYS-heidsrevolutie en ZIN: Lust in je leven door schrijven. *Ze geeft een combinatie van schrijfyoga en meditatieworkshops. Daarnaast is ze beoefenend yogi en dharmastudent.*


www.potentialbuddha.com


Lilian Kluivers
DE HELENDE KRACHT VAN DO-IN
Taoïstische oefeningen voor gezondheid en energie
De Driehoek







Oefeningen voor een soepel lichaam

ZACHTE SCHOUDERS

HANDEN & VOETEN

TEKST: LILIAN KLUIVERS, FOTO'S: LOTTE STEKELENBURG

'Schouders eronder en doorzetten' was de houding waarin ik jaren terug voor het allereerst op retraite ging. Geen wonder dat het dagen duurde voordat die schouders eindelijk wat zachter begonnen te worden. Het voelde alsof ze elke dag een centimeter zakten.
Die schouderspanning is eigenlijk onnodig, leerde ik niet veel later bij de oosterse bewegingsvormen. Het is een teken dat je je kracht verkeerd gebruikt. Hoe vreemd het ook mag klinken in onze cultuur van 'buik in, borst vooruit', in het Oosten wordt vanouds juist een houding bewonderd waarbij je een ontspannen maar krachtige boeddhabuik hebt, en stevig op beide voeten staat, onderrug recht en schouders laag. Dan sta je stevig als een boeddha en krachtig als een samoerai. Om het bovenlichaam te ontspannen, helpt het om tijdens je meditatie bewust je buik te ontspannen en je voor te stellen dat je nog iets zwaarder op je zitbotjes zit. Ook de volgende oefeningen verzachten de spieren in de schouders.

ARMEN HAKEN

Sla je rechterarm gestrekt voor je borst. Haak je linkerarm onder je rechterarm door en trek deze naar je toe, zodat je een strekking voelt bij de rechterschouder. Ga precies zo ver als voor jou aangenaam is. Adem in deze strekking drie keer rustig en diep in en uit. Laat dan los, voel even na (is er verschil voelbaar tussen je linker- en rechterschouder?) en herhaal de oefening dan met links. Deze oefening geeft ruimte in het schoudergewricht en ontspant de bovenrug. Energetisch werkt het in op de meridiaan die de drievoudige verwarmer wordt genoemd. Deze verdeelt de energie gelijkmatig over het lichaam. De spanning in de schouder – of een teveel aan energie in dit gebied – wordt dus afgevoerd naar een plaats waar deze energie nodig is.



SPANNING LOSLATEN

Trek je schouders met een inademing op tot aan je oorlellen. Hou je adem even vast en hou je schouders hoog. Met een uitademing laat je alle spanning los en vallen je schouders omlaag. Stel je hierbij voor dat je de schouders tot aan je taille laat zakken. Herhaal deze oefening drie keer en ervaar het ontspannende effect.



SCHOUDERKLOPJE

Maak van je rechterhand een ontspannen vuist. Klop op je linkerschouder. Hou je rechterpols ontspannen. Je kunt behoorlijk hard kloppen op de schouders, behalve tijdens een zwangerschap; je stimuleert ook een acupunt dat weeën kan opwekken. Om dezelfde reden kun je, als je in verwachting bent, een stevige schoudermassage beter aan je voorbij laten gaan. Wissel na ongeveer een halve minuut van kant. Ik noem deze oefening ook wel eens 'van heethoofd naar leeghoofd' omdat het blokkades waardoor je vast kunt zitten in je hoofd, vermindert en je een rustiger gevoel geeft. 

Do-in is een duizenden jaren oude, helende bewegingsvorm uit de oosterse geneeskunde. Zij wordt veel beoefend in China en Japan als voorbereiding tot meditatie of een meditatieve toestand.



__Lilian Kluivers__ geeft lessen in do-in, een bewegingsvorm uit de oosterse geneeswijzen die de circulatie in het lichaam bevordert. Daarnaast geeft zij behandelingen in shiatsu. Recent verscheen haar boek De helende kracht van Do-In, *bij* De Driehoek.

www.liliankluivers.nl



BOEDDHISTEN,

HOOGLERAAR ANDRÉ VAN DEN BRAAK:

CHRISTENEN

'MEDEDOGEN,

EN NIHILISTEN

DAAR DRAAIT HET

NADER

ALLEMAAL OM'

TOT ELKAAR

TEKST: FRIEDA PRUIM, FOTOGRAFIE: LUCY LAMBRIEX

Hij zit op zijn kussen, maar bidt ook de rozenkrans. Voor hem zijn het uitingsvormen van hetzelfde religieuze verlangen. Als bijzonder hoogleraar 'Boeddhistische filosofie in dialoog met andere levensbeschouwelijke tradities' wil André van der Braak zowel boeddhisten van verschillende stromingen als boeddhisten, christenen en nihilisten nader tot elkaar brengen.

'Aan monniken in een klooster in China vroeg ik eens: "Van welke school zijn jullie?" Ze keken me niet-begrijpend aan en zeiden: "Wij zijn van de school van het boeddhisme."'

André van der Braak (1963) lacht als hij terugdenkt aan zijn typisch Nederlandse vraag. 'Wij denken in termen van zuilen. Als boeddhist ben je van de theravada, de mahayana of de zen. Maar in Azië zijn ze niet zo van de hokjes. Daar is het zelfs heel normaal als je je zowel boeddhist noemt als taoïst of confucianist.'

Voor hemzelf werken die hokjes ook niet, ervoer hij in de loop van zijn leven. Vipassana verruilde hij voor zen; via de zen herontdekte hij het katholicisme. Nu noemt hij zich zowel boeddhist als christen. De bijzondere leerstoel 'Boeddhistische filosofie in dialoog met andere levensbeschouwelijke tradities', die hij sinds begin dit jaar bekleedt aan de *Vrije Universiteit* in Amsterdam, is hem dan ook op het lijf geschreven. 'Boeddhisme en christendom hebben veel gemeen en kunnen van elkaar leren, net als de verschillende boeddhistische tradities. Die wil ik ook graag met elkaar in gesprek brengen.'

Zijn eigen religieuze zoektocht verliep met horten en stoten, vertelt hij in zijn bescheiden huiskamer in

'WIJ ZIJN VAN DE SCHOOL VAN HET BOEDDHISME'

Amsterdam Oud-Zuid. Als puber ging hij zich storen aan de hiërarchie en dogma's van de katholieke kerk. Een vriendje bracht hem op het spoor van de transcendente meditatie. Die verruilde hij tijdens zijn studie psychologie en filosofie in Amsterdam voor vipassanameditatie. Na vijf jaar knapte hij af op zijn leraar omdat die het bed deelde met vrouwelijke leerlingen.

Een jaar later raakte hij in de ban van de Amerikaanse spirituele leraar Andrew Cohen, die hij volgde naar de Verenigde Staten. Elf jaar was hij lid van diens leefgemeenschap, in de hoop verlichting te bereiken. Maar die verlichting kwam maar niet, en hij kreeg steeds meer moeite met Cohen. In 1998 keerde hij gedesillusioneerd terug naar Nederland. Over deze periode schreef hij het boek *Enlightenment Blues*. Hij distantieerde zich van het boeddhisme, ging in de automatisering werken, kocht een groot huis en reed rond in een snelle auto.

Een paar jaar later kroop het bloed toch weer waar het niet gaan kon. 'Mediteren was zo belangrijk voor me geweest. Los van of je er verlicht van raakt, paste het bij wie ik ben. Maar ik was allergisch geworden voor sangha's en leraren. Nico Tydeman kende ik van vroeger uit het inmiddels opgeheven newagecentrum *de Kosmos*. Ik ben naar zijn zencentrum gegaan en heb gezegd: "Ik geloof eigenlijk nergens meer in, maar vind je het goed als ik hier af en toe mee kom zitten? Verder wil ik nergens aan meedoen." Zo kwam ik in 2000 weer een beetje uit de kast.'

LOSLATEN ZONDER GARANTIE

Dat André van der Braak bij zen uitkwam, was min of meer toeval, maar deze stroming bleek erg bij hem te passen. Zozeer zelfs dat hij inmiddels vier keer per jaar een *seshin* (een zenretraite, fp) doet bij Ton Lathouwers en zelf zenleraar is in het centrum van Nico Tydeman.

'Zen is geen methode, geen middel om een doel te bereiken, maar een sprong in het diepe', legt hij uit. 'Loslaten zonder garantie. Het ontneemt je ieder houvast. Je neemt afstand van de kant in jezelf die alles wil beheersen en die denkt in termen van investering en rendement. Dat doen we al de hele dag. In de zenmeditatie vertrouw je erop dat iets anders het werk doet – waarbij ik niet kan benoemen wat dat andere dan is. Daardoor kan je hart echt opengaan en begin je als het ware mee te resoneren met alles en iedereen in je omgeving.'

Hierin verschilt zen van sommige benaderingen binnen het theravada- en het mahayanaboeddhisme. 'Dat zijn padfilosofieën. Zij gaan ervan uit dat we stapje voor stapje de verlichting bereiken. Het risico daarvan is dat je toch weer een doel gaat nastreven. Zelf had ik dat in elk geval wel toen ik vipassana deed. Ik vroeg me voortdurend af: hoe ver ben ik al? Zen gaat ervan uit dat we al verlicht zijn. Het redeneert vanuit een overvolheid in plaats van vanuit een armoedebewustzijn, dat probeert er iets bij te krijgen wat je nog niet hebt of nog niet waardig bent. Zen zegt: het is er allemaal al, je bent al goed, er is niks mis met je, durf daarop te vertrouwen.'

Waarmee hij niet wil zeggen dat iedereen zen moet gaan beoefenen. 'Het risico van zen is een vrijblijvende houding omdat er toch niks te bereiken valt. De Boeddha zei: mensen zijn verschillend, dus zij hebben behoefte aan verschillende manieren van onderricht. In het boeddhisme heet dat *upaya*, vaardig hulpmiddel: je moet het onderricht afstemmen op de situatie en de persoon. Sommigen voelen zich prettiger bij de padbenadering, waarbij je je geleidelijk ontwikkelt. Bij anderen, zoals bij mij, past de sprongbenadering meer. In de loop van de beoefening vallen de verschillen weg.'

GOD EN DE BOEDDHANATUUR

Via het zenboeddhisme herontdekte Van der Braak het christendom. 'Ik maakte kennis met Kuanyin, de *bodhisattva* (verlicht wezen, fp) van het mededogen. Die figuur

deed me sterk denken aan Maria, met wie ik als katholiek ben opgegroeid. Ik begon me te realiseren dat het zowel in het boeddhisme als het christendom uiteindelijk draait om compassie, om barmhartigheid. Dat het er niet om gaat een of andere individuele superstaat van verlichting te bereiken, maar om je verbonden te voelen met anderen. Zo zie ik verlichting nu meer.'

Ook met God kwam hij in het reine. 'Ik ervoer in de meditatie dat er iets is dat mijn eigen inspanningen overstijgt, een dragende kracht in het universum die ik kan vertrouwen en waar ik me tot kan wenden. In het christendom noemen ze die kracht God en je ertoe wenden gebed, in het boeddhisme spreken ze over boeddhanatuur en meditatie, maar dat zijn slechts woorden. De manier waarop de Japanse zenmeester Dögen schrijft over meditatie, lijkt voor mij veel op gebed: de stilte ingaan, zitten in ontvankelijkheid, alles loslaten wat je zelf zou willen. Je hele gebruikelijke agenda komt op losse schroeven te staan. Dat is ontregelend, maar tegelijkertijd bevrijdend. Het is eigenlijk een vorm van "uw wil geschiede", alleen wordt die u niet ingevuld.'

Zijn favoriete theoloog en 'halve zenmeester' Meester Eckhart noemt dat de voortdurende geboorte van God in de ziel. 'Door je leeg te maken, zegt hij, kan die geboorte ongehinderd plaatsvinden en kan God zich door jou heen manifesteren. Dat is een benadering die je ook in de zentraditie tegenkomt: door steeds stiller te worden, kan de boeddhanatuur ongehinderd in jou haar dansje doen.'

En dus zit hij niet alleen op zijn kussen, maar bidt hij ook de rozenkrans. 'Het bidden van de rozenkrans is een uitdrukking van toewijding, mediteren van verstilling. Het zijn verschillende aspecten van beoefening. Het devotionele zie je ook bij het zuiver-landboeddhisme in de mahayanatraditie. Daar herhalen ze steeds *amitofo, amitofo*: eer aan de Boeddha. Dat is eigenlijk een boeddhistische rozenkrans.'



Curriculum vitae

1981-1986	Studie klinische psychologie en vergelijkende wijsbegeerte, *Universiteit van Amsterdam*
1986	Omscholing tot automatiseerder
1987-1998	Verblijf in leefgemeenschap van Andrew Cohen in de VS, werkzaam als automatiseerder
1998-2001	Baan in automatisering in Nederland
2001-2004	Promotie op Nietzsche aan de *Radboud Universiteit Nijmegen*
2004-heden	Zelfstandig gevestigd filosoof
2007-2009	Directeur stichting *Filosofie Oost-West*
2007-heden	Zenleraar bij *Zen Centrum Amsterdam*
2011-heden	Docent filosofie *Inholland*
2012-heden	Bijzonder hoogleraar boeddhistische filosofie in dialoog met andere levensbeschouwelijke tradities aan de *Vrije Universiteit* in Amsterdam

PASSIE MAG, OP DE VU

Van der Braak is blij dat hij dit soort persoonlijke ontdekkingen als hoogleraar op de *VU* met zijn studenten kan delen. 'Als je je eigen passie kunt laten zien, roept dat bij studenten meer op dan als je alleen maar een afstandelijk verhaal vertelt. Ook als ze het niet met je eens zijn, kunnen ze die passie respecteren en erop reageren vanuit hun eigen overtuigingen. Dat zie ik, net als mediteren, als een vorm van beoefening: het voortdurend kritisch onderzoeken van je eigen manier van denken.'

Daarmee heeft hij een unieke positie in Nederland: andere universiteiten waar je je in het boeddhisme kunt verdiepen, zoals in Leiden en Nijmegen, hanteren een afstandelijkere benadering waarin minder ruimte is voor de eigen beleving. Van der Braak is van plan colleges te organiseren waarin hij boeddhisten en andersdenkenden met elkaar in gesprek brengt. Verder wil hij een onderzoeksgroep opzetten met promovendi die het boeddhisme in het Westen bestuderen vanuit eigen beoefening. Daarbij wil hij zich vooral richten op het begrip *sunyata*, leegte. 'Er wordt vaak gezegd dat boeddhisme over leegte gaat, maar dat begrip is veel gedifferentieerder dan wat mensen zich er meestal bij voorstellen. Ik wil het van allerlei kanten uitdiepen, ook de dialoog met andere tradities hierover.'

De hoogleraar wil ook nauw gaan samenwerken met de eerste volledige Nederlandse bachelor en master boeddhisme, die in september aan de *VU* van start gaat. Wie al een universitaire opleiding achter de rug heeft, kan na een parttime *premaster* van een jaar meteen doorstomen

naar de eenjarige master. Die wordt gevolgd door een eenjarig 'boeddhistisch seminarie', waarvoor de subsidie van de Nederlandse overheid nog niet rond is. Je wordt er opgeleid tot boeddhistisch zielzorger in bijvoorbeeld een gevangenis of ziekenhuis.

MEDITATIE IN ACTIE

Van der Braak ziet een belangrijke taak voor zichzelf weggelegd om christenen, boeddhisten en atheïsten nader tot elkaar te brengen, door ze te laten zien wat ze gemeenschappelijk hebben en van elkaar kunnen opsteken. Zo kunnen westerse boeddhisten van christenen leren meer nadruk te leggen op barmhartigheid. 'Veel westerlingen gaan mediteren omdat het hun iets oplevert, maar uiteindelijk doe je het voor je medemens.' Onderlinge verbondenheid is in het Aziatische boeddhisme ook heel belangrijk, maar westerlingen pikken er soms uit wat hun goed uitkomt: *what's in it for me?* 'Mijn streven is om ook andere aspecten van het boeddhisme

'MEDITATIE IS EIGENLIJK EEN VORM VAN "UW WIL GESCHIEDE"'

te laten zien. Dat geldt ook voor rituelen. Als ik mijn cursisten in het zencentrum leer buigen, krijgen ze soms de kriebels, maar ik leg ze uit dat het een soort meditatie in actie is. Daarmee geef je uitdrukking aan je onderlinge verbondenheid en stem je je af op de dragende dimensie die het bestaan doortrekt.'

Op hun beurt kunnen christenen ook van boeddhisten leren: 'In het boeddhisme draait het niet om dogma's, maar om de praktijk van beoefening. Boeddhistische meditatie kan het religieuze leven van christenen verdiepen zonder dat ze hun eigen overtuigingen overboord hoeven te gooien. Zelf heb ik in de meditatie ervaren dat mijn religieuze verlangen groeit. Christenen zullen dat godsverlangen noemen.'

Atheïsten kunnen door het boeddhisme van hun nihilisme worden verlost. 'Met het wegvallen van het geloof in God is het fundament waarop ze konden vertrouwen verdwenen. Dat kan tot nihilisme leiden: het maakt niet uit wat we doen en laten, het leven heeft toch geen zin. Ook het boeddhisme gaat ervan uit dat er uiteindelijk geen fundament is. Dat is wat leegte eigenlijk is. Alleen is dat voor boeddhisten niet het eindpunt. Zij gaan er helemaal doorheen en voelen zich daarna bevrijd.'

Verder lezen:

- André van der Braak, *Enlightenment blues*, Monkfish Publishing, 2003
- Michel Dijkstra, 'Verlichte meester of verwend kind', interview met André van der Braak in *Vorm & Leegte*, zomer 2007, over zijn tijd bij Andrew Cohen
- Chong, Woei-Lien & André van der Braak (red.), 'Eros en scepsis: het religieuze verlangen bij Socrates, Nietzsche en Sloterdijk', in: *Het religieuze na de religie*, Ten Have, 2008, onder meer over Van der Braaks eigen religieuze ontwikkeling
- www.avdbraak.nl
- www.vu.nl/boeddhisme

DUIZENDEN WEGEN NAAR DE DHARMA

Als hoogleraar wil Van der Braak ook boeddhisten van verschillende stromingen nader tot elkaar brengen. 'Toen ik vipassana beoefende, sprak mijn theravadaleraar heel weinig over het mahayanaboeddhisme. En als hij erover sprak, noemde hij het een "latere degeneratie van het oorspronkelijke woord van de Boeddha". Omgekeerd hoor je wel eens van mahayanamensen die over theravada spreken als: "dat is voor beginners". Dat komt omdat er te weinig kennis is van de verschillende tradities. Dit wil ik doorbreken door bijvoorbeeld een symposium te organiseren voor mensen uit verschillende stromingen. In de nieuwe opleiding komen alle drie de stromingen ook uitgebreid aan bod.'

Zijn leerstoel komt volgens hem op een perfect moment: een groeiende groep van inmiddels bijna een miljoen Nederlanders voelt zich in meer of mindere mate aangetrokken tot boeddhisme. Een toegankelijke ingang daarvoor is de mindfulness die op het moment zo in zwang is. Van der Braak heeft daar geen enkele moeite mee: 'Ik had het eerder over *upaya*, vaardig hulpmiddel. Er zijn duizenden wegen om met de dharma in aanraking te komen. Als iemand met mindfulness begint om rustiger te worden of minder stress te hebben, wat is daar mis mee? Het gaat erom dat er een zaadje wordt geplant. Dat zal z'n weg wel vinden. Zelf heb ik dat ervaren toen ik na een paar jaar een yuppenbestaan te hebben geleid weer ging mediteren. Nu ben ik zenleraar en hoogleraar boeddhisme. Vandaar dat ik zo'n groot vertrouwen heb dat het zaadje van de dharma toch wel ontkiemt.'

__Frieda Pruim__ is journalist. Zij beoefent vipassanameditatie in Utrecht.



JAN DE BREET OVER HET *SAMANNAPHALA-SUTTA*

VERVOLGENS, MAJESTEIT, GAAT EEN MONNIK … HET VAN LEED EN GELUK VRIJE, DOOR ZUIVERE GELIJKMOEDIGHEID EN AANDACHT GEKENMERKTE VIERDE MEDITATIE-STADIUM BINNEN EN VERBLIJFT DAARIN.

In deze serie worde boeddhistische beoefenaars en leraren gevraagd naar hun favoriete soetra's, koans, mantra's en andere teksten. Deze aflevering: Jan de Breet over het Samannaphala-Sutta (de vruchten van het asceetschap).

TEKST: MIRANDA KOFFIJBERG

Wat is de meest geliefde soetra van iemand die alle soetra's uit de Digha-Nikaya vertaalde? Jan de Breet wijst zonder aarzelen de leerrede over de vruchten van het asceetschap aan. 'Het is het verhaal hoe het pad van de thuisloze monniken naar de verlichting leidt. En ja, dat lijkt me wel wat.'

Vertaler Jan de Breet serveert heerlijke bonbons uit een royale doos van Leonidas, wanneer hij vertelt waarom juist het Samannaphala-Sutta hem raakt. 'Deze soetra over het sobere leven van de monniken is prachtig bloemrijk geschreven', zegt hij, nadat de bonbons met aandacht zijn geproefd. 'Je ziet het tafereel helemaal voor je: een rijke koning ontmoet de Boeddha die in een mangobos verblijft, en stelt hem de vraag naar wat het asceetschap al in het huidige leven kan opleveren.'

'Juist die beeldende schrijfstijl is opvallend aan deze soetra. Waarschijnlijk is de tekst voor leken bedoeld. Veel andere soetra's, bijvoorbeeld uit de Samyutta-Nikaya zijn een stuk saaier, dat zijn vooral echte leerstukken. Na de dood van de Boeddha werden de soetra's verdeeld onder zijn monniken om te reciteren en verder te verspreiden', vertelt Jan. 'De Digha-Nikaya-soetra's, waaronder ook deze, waren bedoeld om leken te boeien, en zo de leer van de Boeddha te promoten. Bij mij heeft dat in elk geval succes gehad!'

VIJFHONDERD OLIFANTEN NAAR DE BOEDDHA

Jan vertelt het verhaal van de koning en de Boeddha met een precisie die verraadt dat hij als vertaler ieder woord op de tong proefde. Koning Ajatasattu bevindt zich met zijn gevolg op het dak van zijn paleis, niet ver van het mangobos waar de Boeddha verblijft. Het is een prachtige avond, de volle maan staat aan de hemel en de koning zegt verrukt: welke wijze man zullen wij vanavond bezoeken? Ajatasattu heeft zijn vader vermoord en heeft last van wroeging. Hij zoekt een manier om van zijn lijden verlost te raken. Zes hovelingen prijzen steeds een andere sekteleider aan, maar iedere keer blijft de koning stil.

Dan zegt zijn hofarts dat de Verhevene, de Ontwaakte die dag in zijn bos verblijft. De koning stemt in hem te bezoeken, en trekt met het hele circus – zijn vijfhonderd vrouwen op vijfhonderd olifanten, en toortsendragers – naar het paviljoen in het bos. Daar zit de Boeddha tussen zijn 1250 monniken. 'Zulke grote getallen waren bedoeld om aan te geven hoe machtig iemand was', licht Jan toe. 'In het echt pasten er niet zoveel in het paviljoen.'

LIEFDE VERSUS HET NOMADENBESTAAN

Eenmaal binnen vraagt koning Ajatasattu aan de Boeddha: 'Als alle beroepsgroepen al in dit leven de vruchten van hun beroep plukken, is dat dan ook mogelijk voor het asceetschap?' De Boeddha vraagt de koning of hij deze vraag ook aan andere leraren heeft gesteld. Ja, zegt de koning en vertelt dat hij steeds het antwoord kreeg dat het er niet toe doet hoe je handelt. Het doen van kwade dingen zou volgens veel leraren uit die tijd geen effect hebben op je karma. De Boeddha was het daar absoluut niet mee eens.

Hij vraagt Ajatasattu wat hij zou doen als een van zijn knechten besluit 'zijn baard af te scheren, de gele gewaden om te leggen en uit het huis de thuisloosheid in te trekken. En tevreden te leven met een minimum aan voedsel en kleding, beheerst in daad, woord en gedachten, zich verheugend in eenzaamheid. Wat zou u doen, hem terughalen?'

'Zeker niet', bezweert de koning. 'Ik zou voor hem opstaan, hem een mantel, voedsel, medicijnen en een slaapplek bieden en protectie geven zodat hij vrij man kan zijn.' 'Dat', zegt de Boeddha, 'is al de eerste zichtbare vrucht van het asceetschap.'

Jan onderbreekt het verhaal. 'Zelf heb ik het ook gewild, monnik worden. Ik was heel enthousiast over het idee om een rondtrekkend leven als een monnik te leiden, maar het liep anders toen ik mijn partner tegenkwam. De liefde en de aandacht die ik van hem kreeg, wonnen het van dat verlangen. Misschien dat ik het ooit nog wel opnieuw overweeg; als monnik zou ik ook gewoon door kunnen gaan met mijn werk als vertaler.'

FOTO: ISTOCK

Over de soetra

Het Samannaphala-Sutta is een van 34 lange leerredes van de Boeddha, die samen de Digha-Nikaya (letterlijk 'lange verzameling') vormen. Het is de tweede leerrede van het eerste deel van deze verzameling, de Silakkhandha-Vagga ofwel 'Het deel met de massa van gedragsregels', dat zich kenmerkt door een lange reeks van gedragsregels waaraan thuisloze volgelingen van de Boeddha zich moeten houden. De Digha-Nikaya maakt deel uit van de Sutta-Pitaka 'De mand van leerredes' en deze is weer deel van de Pali-canon, het corpus van gewijde geschriften van het theravadaboeddhisme.



GEEN BELASTING VOOR DE ASCEET

De soetra gaat verder over de vruchten van asceetschap; de Boeddha vraagt de koning wat hij zou doen als een boer, een burger, besluit als monnik te leven. Zou hij bij hem belasting heffen? 'Nee, integendeel', antwoordt de koning, en hij ziet in dat dit de tweede vrucht is.
'Het lijkt er trouwens op dat de Boeddha Ajatasattu hier handig bewerkt om slaven en boeren hun gang te laten gaan', licht Jan toe. 'Koningen deden in die tijd nogal hun best hun onderdanen van het asceetschap af te houden.'
'De vraag die de koning zo bezighoudt, ken ik ook. Net als hij wil ik graag weten welke stappen me brengen bij de bevrijding van het lijden. In deze soetra laat de Boeddha zien dat we van dat lijden verlost raken als we ons goed gedragen en ons onthouden van alle zaken die onrust brengen. Hij toont wat de effecten zijn als we tevreden zijn met weinig en ons niet mee laten slepen door wat we mooi en wat we lelijk vinden. Ik vind het daarmee een heel compleet en inspirerend verhaal over het leven.'

DE KONING BIECHT

Boeddha leert de koning tot slot nog dat er een derde vrucht is, namelijk dat een asceet het 'bevrijdende inzicht' zal verwerven. Hij vertelt over een burger of burgerzoon die hoort dat de Boeddha laat zien hoe het einde van het lijden kan worden bereikt. De man besluit asceet te worden: zich deugdzaam te gedragen en zich van allerlei zaken te onthouden. Dit zedelijke gedrag is deel van het pad naar de bevrijding van het lijden. De koning is zeer verheugd over deze aanwijzingen van de Boeddha. Hij biecht hem de moord op zijn vader op, en de Boeddha vergeeft hem. De koning neemt toevlucht tot de leer van de Boeddha.

Jan de Breet is indoloog. Hij studeerde Sanskriet en Indiase culturen in Leiden. Daarvoor leefde hij een jaar in de boeddhistische leefgemeenschap *Tidorp* in Zeeland. In 1997 begon hij samen met Rob Janssen aan de vertaling van de Digha-Nikaya, die in 2001 verscheen onder de titel *De verzameling van lange leerredes*. Nu werkt hij aan de vertaling van de Samyutta-Nikaya, *De verzameling van thematisch geordende leerredes*. Jan de Breet is bestuurslid van de *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*.

PARTTIME-ASCEET

'Voor mij is het een mooi vooruitzicht dat de Boeddha hier schetst: door het boeddhistische pad te volgen komen we in een toestand van zuivere gelijkmoedigheid en aandacht. Hij maakt in dit verhaal duidelijk dat we de vijf hindernissen op moeten geven: onze zinnelijke begeerten, boosheid en haat, de moeheid en traagheid, het opgewonden piekeren over fouten uit het verleden, en de twijfel over de leer. Hierdoor komen we in het eerste van vier meditatieve stadia, en uiteindelijk bij die gelijkmoedigheid.
Dat raakt me, want ik zit nogal ingewikkeld in elkaar. Het heeft me twintig jaar gekost dat wat kwijt te raken. Misschien had ik veel meer kunnen bereiken als ik echt als asceet zou zijn gaan leven, maar we kunnen al een deel van het ascetenpad volgen zonder álles op te geven. Ik ben zelf wel gestopt met roken en met vlees eten, en probeer de dingen met mate te doen: uitgaan, eten, mijn sociale leven, werken', licht hij toe. 'Het boeddhisme heeft mij ook veel gebracht op de manier waarop ik er nu mee bezig ben. Ik heb in de loop van de tijd vooral geleerd om alles met veel aandacht te doen, en ik denk dat het dankzij deze weg nu veel beter met me is.'

Miranda Koffijberg *is freelancemedewerkster van* BoeddhaMagazine.

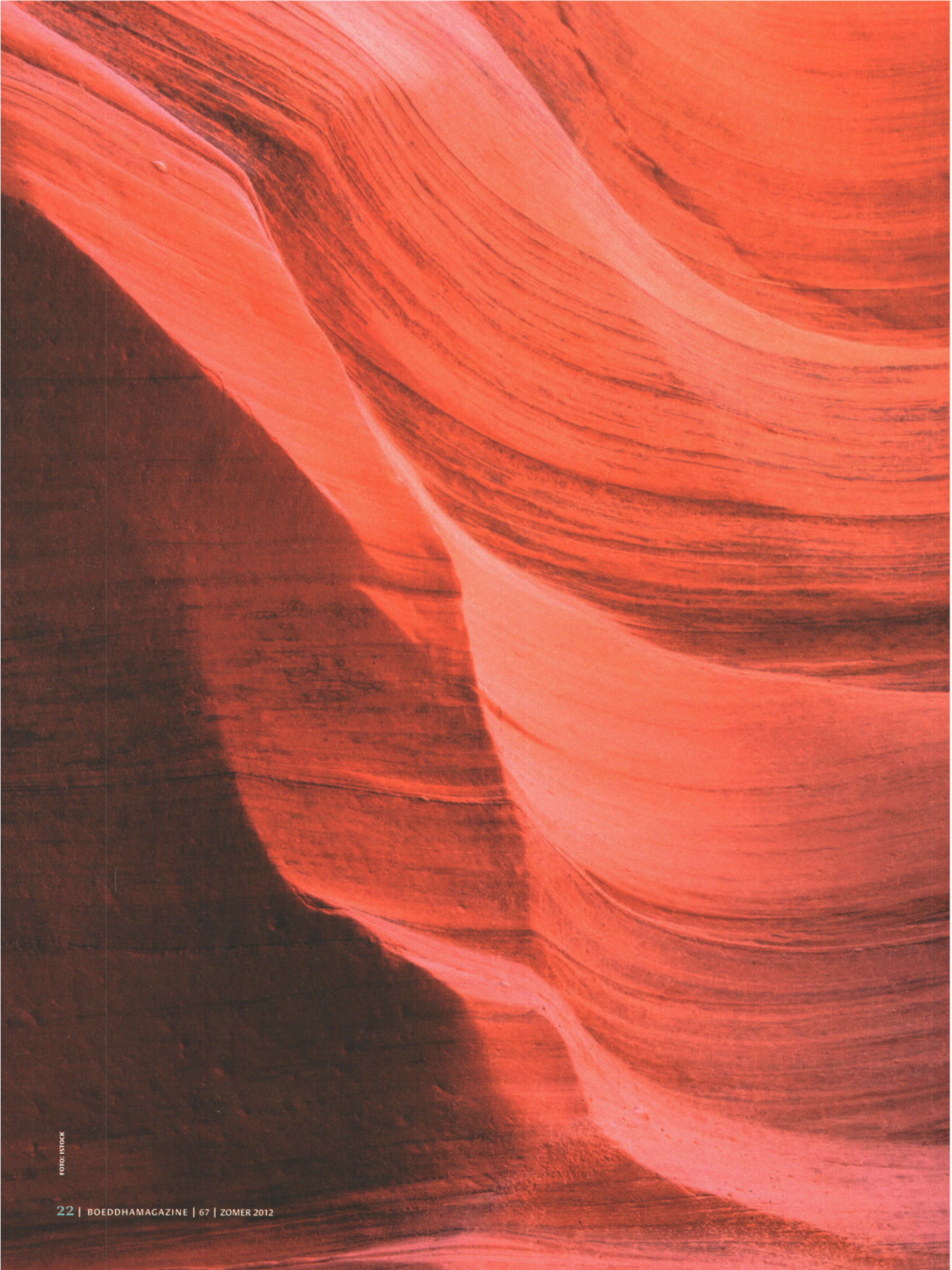


FOTO: ISTOCK

TIMMERLIEDEN VORMEN HET HOUT,
PIJLENMAKERS MAKEN PIJLEN,
DE WIJZE VORMT ZICHZELF.

– de Boeddha, Dhammapada 80





KOAN!

INTUÏTIEVE WIJSHEID

De *Mumonkan* of *Poortloze poort*, is de beroemde klassieke koanverzameling met 48 *koans* van meester Mumon Ekai (1183-1260). Het is een van de meest invloedrijke tekstcollecties van het Chinese ch'anboeddhisme, de directe voorloper van de Japanse zen. In de recent verschenen Nederlandse uitgave geeft zenmeester Yamada Koun uitleg bij de koans in de vorm van *teisho's*, vergezeld van commentaar. Ondanks de wetenschappelijke presentatie, blijken de koans in de *Poortloze poort* juist niet het rationele denken, maar onze intuïtieve wijsheid aan te spreken om zo langzaam of met een klap uit te komen bij onze ware natuur. Bestudering van koans is een zenmethode bij uitstek, die met name in de rinzai-, maar ook in de sotozenschool wordt toegepast.
Ter introductie een tekst van zenleraar en katholieke priester Enomiya-Lasalle, die de opkomst en groei van de westerse interesse in oosterse wijsheid beschrijft. En vervolgens het raadselachtig voorwoord van Shuan, de opmaat voor de intrigerende koanverzameling. Ga voorbij het onbegrijpelijke en laat je intuïtie de vrije loop!

TEKST: ENOMIYA-LASALLE, SHUAN, KOUN YAMADA, BEELD (P. 27): ROBERT KOMALA



OOSTERSE WIJSHEID

Sinds de tijd van Marco Polo was iedere generatie van Europeanen gefascineerd door het Verre Oosten. Ondanks gevaren en moeilijkheden schuwden velen van hen ook de reis daarheen niet. Pas in recentere tijden gebeurde het echter dat westerse mensen naar het Oosten reisden om oplossingen te vinden voor hun religieuze problemen. Ook christenen maakten deel uit van deze groep. Hun pelgrimsreis had ten doel oostelijke meditatievormen zoals yoga en zen te leren kennen en in hun spirituele leven te integreren.

Iedere religie richt zich overeenkomstig haar algemene opzet op 'het allerlaatste' of 'de laatste werkelijkheid'. Dit doel wordt soms 'God' genoemd of 'het absolute', of ook wel 'het niets' of 'het naamloze'. Met de woorden van Teilhard de Chardin: 'Alle dingen die ontstaan streven naar hetzelfde doel.' Christenen hebben ontdekt en ervaren steeds opnieuw dat ze yoga en zen kunnen beoefenen zonder hun eigen religie in gevaar te brengen. Ook al is het waar dat sommige mensen 'Het' vinden zonder lang te zoeken, zij blijven toch uitzonderingen. Van de meeste mensen vraagt het allerhoogste doel een levenslange zoektocht. En – het is droevig dit te moeten vermelden – veel mensen komen in hun leven op het punt waar ze de dood ontmoeten en moeten ervaren dat alles wat ze in hun leven hebben gezocht noch hun hart kon vervullen, noch hen van hun angst kon bevrijden. Dat is een zeer kritische periode voor zulke mensen; ze zijn ten diepste geschokt en vertwijfeld. Anderen proberen in tweederangs zaken een vervangingsmiddel te vinden. Maar de dapperen onder hen erkennen hun ontevredenheid met alle aardse gelukszaken en zeggen: 'Dat niet! Nee, dat niet!'

Gelukkig is de mens die op dit punt komt en dan een ervaren leider kan vinden die in staat is hem de weg naar het einddoel veilig en zonder omwegen te wijzen. Ik heb de laatste woorden heel bewust gekozen. Er zijn tegenwoordig veel zijwegen die aantrekkelijk lijken, maar die dan toch een illusie blijken te zijn.

Het is waar dat de meeste religies een eigen weg hebben ontwikkeld om dat laatste doel te bereiken. Een vluchtige blik op deze wegen kan aanzienlijke verschillen te zien geven. Maar nadere bestudering toont aan dat ze een gemeenschappelijk element hebben. In zen wordt een van de toegangspoorten tot dit gemeenschappelijke element uitgedrukt met het woord 'mumonkan', wat betekent: 'poortloze poort'. Deze 'poortloze poort' is niet alleen zenmeesters, maar ook christelijke mystici bekend.

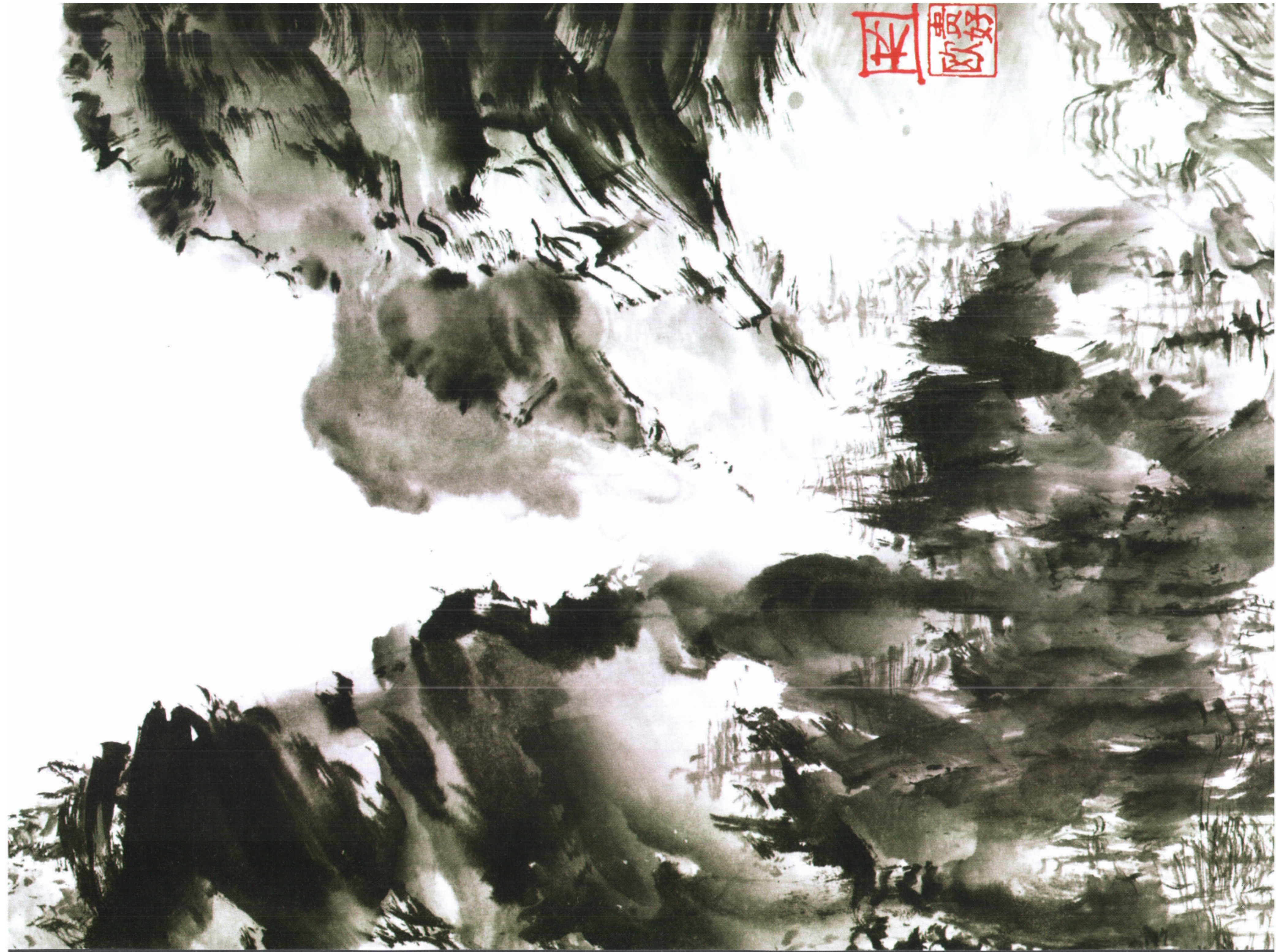
Zelfs een oppervlakkige kennis van de geschriften van de mystici volstaat om te zien dat zij hun eigen ervaring vaak als 'niet-weten' tot uitdrukking brengen. Een van de christelijke auteurs uit de veertiende eeuw noemt haar 'de wolk van niet-weten' en schreef een boekje met deze titel. Hoewel eens heel populair, raakte dit boek in de vergetelheid; onlangs werd het echter 'herontdekt' en bereikte het bij christelijke zenleerlingen een grote populariteit. Veel van de in dit boek voorkomende uitdrukkingen hadden ook door zenmeesters kunnen worden gebruikt. Dit hoeft geen verrassing te zijn, omdat immers het doel, of het nu 'God' of 'het absolute' genoemd wordt, uiteindelijk het Ene is.

Wat betekent de bovengenoemde poort? Iedere koan van de in dit boek bijeengebrachte 48 gevallen is zo'n poort. Gewone mensen kunnen een koan niet binnendringen, omdat deze geen toegangspoort heeft. Maar iedereen wiens oog voor het ware zelf geopend is, komt er gemakkelijk doorheen, want voor hem bestaat er geen toegangspoort.

Welnu, van zen kun je zeker zeggen dat het een heel effectieve weg heeft gevonden om de poort achter zich te laten, of nauwkeuriger gezegd deze te laten verdwijnen. Dit gebeurt op het niveau van het bewustzijn waar we het EENZIJN kunnen ervaren. De Mumonkan drijft ons als de punt van een angel door onze gehechtheden en weerbarstigheden naar dit EENZIJN toe, waarin we onszelf te zien krijgen. Hier lijken we op de boeddha's en patriarchen en ontdekken God in het 'niet-weten'.

De beoefening van zen heeft niets van doen met boeddhistische filosofie. Een blik op de koanverzameling in dit boek zal dit bewijzen. Er zijn andere koanverzamelingen die zich op andere wijze onderscheiden. Maar voor zover het om de eerste 'barrière' gaat, is de Mumonkan het meest helder en effectief. Zenmeesters weten dit uit langdurige ervaring en de meeste van hen geven er de voorkeur aan hun jonge leerlingen eerst met de Mumonkan te confronteren.

De voorliggende vertaling van de Mumonkan met alle commentaren werd samengesteld met het oog op buitenlandse lezers. De auteur, Yamada Koun roshi, is er zich



steeds van bewust dat zijn niet-Japanse leerlingen uit een andere cultuur afkomstig zijn en dat ze tot verschillende religieuze tradities behoren, met inbegrip van een groot aantal priesters en nonnen. Koun roshi verliest deze omstandigheid nooit uit het oog wanneer hij zijn leerlingen toespreekt of in *dokusan* (het persoonlijke gesprek) begeleidt. Hieraan kan worden toegevoegd dat hij wellicht door deze jarenlange persoonlijke contacten met zijn leerlingen zijn eigen begrip van westerse cultuur en religie verdiept heeft. Dit alles, in combinatie met zijn eigen diepe ervaring en zijn grote kennis van zen, maakte hem niet alleen voor boeddhisten en Japanners maar ook voor mensen uit het Westen tot een zeer geschikte en bekwame leraar.

Ten slotte moet worden gezegd dat dit boek ten zeerste is aan te bevelen voor alle mensen die zich op de zenweg bevinden. Maar ik geloof dat ook mensen die alleen maar in zen geïnteresseerd zijn zonder het te beoefenen, dit boek met plezier zullen lezen en er veel aan zullen hebben. —Hugo M. Enomiya-Lassalle SJ

VOORWOORD VAN SHUAN

'HET "poortloos" noemen betekent dat iedereen op deze grote aarde HET betreden kan. Zou er echter "met een poort" staan, dan zou onze geliefde meester deze titel niet gekozen hebben. Hij waagde het er nog enkele voetnoten aan toe te voegen, wat vergelijkbaar is met het zetten van een hoed op een andere hoed. Bovendien werd de oude Shu er nog toe aangespoord een lofrede te schrijven. Dat betekent echter uit uitgedroogde bamboestengels nog sap persen om het over dit kinderboek te morsen. Gooi het weg zonder op mijn weggooien te wachten! Laat geen enkele druppel op dit heelal vallen. Zelfs Usui, het duizendmijlspaard, zou hem niet kunnen inhalen.'

Geschreven door Shuan Chin Ken, eind juli van het eerste jaar van Jotei (1228).

TEISHO BIJ SHUANS VOORWOORD

Shuan Chin Ken werd waarschijnlijk geboren in 1197 tijdens de regering van Neiso, keizer van de zuidelijke Sungdynastie, en stierf in 1241 op de leeftijd van 45 jaar tijdens de regering van keizer Riso. Zijn familienaam is Chin en zijn voornaam Ken. Chuwa is zijn erenaam en Shuan zijn zennaam.

Er wordt gezegd dat hij, vroegrijp en intelligent, al met twintig jaar slaagde voor het examen staatsbestuur. Later werd hij benoemd in hoge regeringsambten zoals plaatselijk gouverneur en lid van de staatsraad. Als zodanig was hij medeverantwoordelijk voor de redactie van de geschiedschrijving van China. Shuan heeft de naam een cultureel hoogstaand man met een verfijnde smaak te zijn geweest, met een bijzondere voorliefde voor de tuinarchitectuur.

In de oude zenliteratuur vinden we geen aanwijzingen voor een zentraining. Toch is uit dit voorwoord af te leiden dat hij een diep begrip van zen bezat en op vertrouwde voet stond met Mumon.

Maar terug naar dit voorwoord: 'HET "poortloos" noemen betekent dat iedereen op deze grote aarde HET betreden kan. Zou er echter "met een poort" staan, dan zou onze geliefde meester deze titel niet gekozen hebben.'

Shuan bedoelt hier het volgende: 'Geliefde meester, je gaf dit boek de naam "poortloze poort". Enerzijds zeg je "poortloos". Als er geen poort is, kan iedereen vrij naar binnen gaan. Waarom dan nog een woord hieraan vuil maken? Dat zou toch onzin zijn. Anderzijds echter zeg je dat er wel een poort is. Als er wel een poort is, waarom zeg je dan "poortloos"? Is dat niet ongerijmd? Daarom zijn je eerste woorden – met andere woorden de titel van je boek – van begin af aan tegenstrijdig.'

Alle koans met inbegrip van de 48 gevallen in dit boek zijn barrières, opgericht door de boeddha's en patriarchen uit het verleden. Voor gewone mensen is het onmogelijk ze te overwinnen. Om door deze barrières heen te komen moet je je eigen ware natuur, je ware zelf verwezenlijken. Dit noem je zelfverwerkelijking of verlichting, *kensho* of *satori* in het Japans. Ogenblikkelijk, als een luchtspiegeling, zullen deze barrières verdwijnen als je eenmaal de ware verlichting bereikt, en dan zal tot je doordringen dat je van het begin af in een wereld zonder binnen en buiten hebt geleefd. Dit is de betekenis van 'poortloos'. Daarom zijn alle koans onoverwinnelijke barrières voor onverlichten. Voor verlichten echter bestaat er geen poort. Zij gaan in en uit in volledige vrijheid. Mumon zelf zegt in zijn commentaar bij het eerste geval van dit boek: 'Bij het beoefenen van zen moet je door de door de patriarchen opgerichte barrières heen gaan. Alle bezigheden van het gewone bewustzijn moet je volledig uitschakelen als je tot deze wonderbaarlijke verlichting wilt komen.' Wat ik tot dusver zei, vermeldde

ik met het oog op het ontwikkelingsproces dat zich door de beoefening van zazen voordoet. Bezien vanuit de werkelijkheid echter, heeft al het zijnde van oudsher zijn doel al bereikt.
Over de boddhisattva Manjusri wordt verteld dat hij eens aan de poort stond. Shakyamuni zag hem en riep: 'Manju, Manju, waarom kom je niet binnen?' Manjusri antwoordde: 'Ik zie niets wat buiten de poort ligt.'
Maar laten we terugkeren naar het voorwoord, waarin staat: 'Hij waagde het er nog enkele voetnoten aan toe te voegen, wat met het zetten van de ene hoed op de andere te vergelijken is.'
'Voetnoten' zijn de door Mumon toegevoegde commentaren en verzen. Het boek zelf is de eerste hoed. Met de tweede hoed is het geheel van commentaren en toegevoegde verzen bedoeld. De eerste hoed is al zinloos. Nog zinlozer is de op de eerste geplaatste tweede hoed.
Shuan spreekt vanuit het gezichtspunt van de werkelijke wereld. Uiterst paradoxaal is de wijze waarop hij zich uitdrukt. Op het eerste gezicht lijkt het alsof hij kwaadspreekt over Mumon; in zijn hart heeft hij echter grote waardering voor het werk van Mumon. Paradoxale en ironische uitdrukkingswijzen als deze komen vaak in zengeschriften voor. Je moet ze niet letterlijk, noch oppervlakkig begrijpen.
Shuan vervolgt: 'Bovendien werd de oude Shu er nog toe aangespoord een lofrede te schrijven. Dit betekent echter uit uitgedroogde bamboestengels nog sap persen om het op dit kinderboek te morsen. Gooi het weg zonder op mijn weggooien te wachten! Laat geen enkele druppel op dit heelal vallen. Zelfs Usui, het duizendmijlspaard, zou hem niet kunnen inhalen.'
Mumon drong er bij Shuan weliswaar op aan als voorwoord een lofrede op het boek te schrijven, maar Shuan denkt dat dit werk zinloos en nutteloos is. Dit zou betekenen uit verdroogde bamboestengels nog sap te willen persen om het op dit kinderboek te morsen. Gooi het boek weg, anders zal het door mij nog verdwijnen! Laat geen enkel exemplaar het licht zien. Bega je de fout dit boek uit te geven, dan zal zelfs een zo voortreffelijk paard als Usui, het duizendmijlspaard, het niet meer kunnen inhalen.
Usui was de naam van het edele paard van de beroemde Chinese held generaal Kou. Shuan is van mening dat de fout ook maar één exemplaar van het boek te laten verschijnen nooit meer goed te maken zou zijn.



Afbeelding rotslandschap met dank aan www.sumi-e-academy.com

160 JAAR ALLEDAAGSE WIJSHEID

DIALOOG TUSSEN TON LATHOUWERS EN JOTIKA HERMSEN



Wijsheid komt met de jaren? Dan wil je zenleraar Ton Lathouwers en vipassanalerares Jotika Hermsen spreken. Ze worden dit jaar beiden tachtig en wisselen voor *BoeddhaMagazine* van gedachten over voetstukken, vasthouden en vertrouwen.

TEKST: ANNEMARIE OPMEER, FOTOGRAFIE: LUCY LAMBRIEX



Mooi toeval, of is het mijn geestesgesteldheid waardoor ik het opmerk? Als ik de halteknop indruk in de bus in een buitenwijk van Zutphen, klinkt een geluid als een meditatiebel. Ik ben op weg naar twee grootheden van boeddhistisch Nederland, die dit jaar beiden hun tachtigste verjaardag vieren: zenleraar Ton Lathouwers en vipassanalerares Jotika Hermsen. Mensen met een lange staat van dienst, die vast een idee hebben over wat nu wijsheid is.

Ton Lathouwers studeerde ooit wis- en natuurkunde, legde zich, vanwege zijn katholieke achtergrond, toe op vergelijkende cultuur- en godsdienstwetenschappen en werd hoogleraar Slavische letterkunde. Hij kwam de Chinese ch'anmeester Teh Cheng tegen en volgt sindsdien de weg van ch'an, de Chinese rinzai zenstroming. Hij kreeg in 1986 transmissie als zenleraar en begeleidde als grondlegger en leidsman van *Maha Karuna* talloze sesshins in Nederland.
Jotika Hermsen werd op haar 21ste franciscanes in een klooster in Denekamp en was 24 jaar lang een katholieke non. Ze studeerde theologie, leidde een internationale organisatie voor counseling en doceerde aan de agogische beroepsopleiding in Amsterdam. In 1986 kwam ze de monnik Mettavihari tegen en sindsdien volgt ze de weg van vipassana. Ze leidde een meditatiecentrum in Amsterdam, richtte de stichting *Sangha Metta* op en werd vipassanaleraar. In 2005 ontving ze de onderscheiding *Outstanding Women in Buddhism* van de *Verenigde Naties*.

Zwaargewichten dus, maar als ik binnenkom is er een lichte sfeer. 'Dat is Kuanyin, de bodhisattva van het mededogen', vertelt Ton over een van de prachtige vrouwenbeelden die in het huis van zijn partner staan. 'Dit mededogen heette oorspronkelijk Avalokite, "luisteren", en was niet mannelijk, niet vrouwelijk. Later werd het Avalokiteshvara, "de heer die luistert", en kreeg je beelden met een snorretje. Maar het was niet tegen te houden, mededogen kreeg een vrouwelijk gelaat: Kuanyin "zij die luistert naar de noodkreten".' Het is Ton Lathouwers in een notendop: groot mededogen, enorme boekenkennis. 'Ah, daar is Jotika. Dag mijn dhammazuster!' 'Ik heb altijd het gevoel dat ik eerst nog een heleboel boeken moet lezen voor ik met jou ga praten, Ton', grapt Jotika als ze binnenkomt. 'Ik ben wat meer van het alledaagse.' Ton antwoordt: 'Maar ik hou heel erg van het alledaagse! Kom, neem een koekje.' Ze zijn het al snel over één ding eens: die tachtigste verjaardag... daar doet iedereen te druk over. 'Ik vier het niet', zegt Ton. Jotika: 'Ik kan 't niet vermijden. Er wordt volgens mij iets georganiseerd.' Ton knikt en lacht. 'Jij weet het ook al? Nota bene! Wat moeten we daar toch mee, Ton?' 'Niks. Ja, over je heen laten komen.' 'Die zitten vast op de erfenis te wachten!' Ze lachen. 'Nou, dat zal tegenvallen!'



Hoe ervaren jullie het dat jullie door veel mensen als leraar worden gezien?
Jotika: 'Ik heb altijd het gevoel dat ze meer in het leraarschap zien dan er is. Toen ik begon met lesgeven zei ik tegen Mettavihari: "Ik weet niet genoeg." Toen zei hij: "Vertel maar wat je weet." Ik denk dat mensen een oud verlangen hebben om iemand te vereren. Alsof ik een soort *popstar* ben, zo voelt het soms voor mij.'
Ton: 'Dat vind ik van jou zo bijzonder, Jotika. Jij hebt geen pretenties. Dat hele goeroe- en leraargedoe is dikwijls een valkuil. Het verhaal *De Grootinquisiteur* van Dostojevski klaagt dat aan, hoe diep het in ons zit, dat verlangen om te knielen voor iemand die het weet. De Japanse boeddhist die de zen vernieuwde, Hisamatsu, zegt nadrukkelijk hoe gevaarlijk het is om een leraar op een voetstuk te zetten. Hij stelde *mutual inquiry* centraal, in zijn eigen woorden is dat: "wij allen samen die in onderlinge betrokkenheid ons ware zelf onderzoeken. Want ons oorspronkelijke zelf is in iedereen aanwezig". Mensen zeggen dat dit niet kan, dat het de blinde is die de blinde begeleidt. Maar dat ís niet zo.'
Jotika: 'Ik ben door en door katholiek opgevoed. Ik heb heel lang geleefd met het idee dat de katholieke kerk de enige ware kerk is. Mensen buiten de kerk waren aan het dwalen. Het was werkelijk een doorbraak toen ik inzag: dat is niet zo! Anderen hebben ook goeie dingen. Toen begon het schuiven. Toen ik dat leven verliet voelde ik me eenzaam. Maar was dat nou omdat ik uit het klooster gegaan was, of uit de kerk, of wat zorgde er precies voor die eenzaamheid? Steeds een stukje meer laat je los, uiteindelijk blijft er niks over, niks anders dan jezelf. Wat dat ook mag zijn.'
Ton: 'Het is een eenzame weg.'

Hoe voorkom je dat mensen je op een voetstuk plaatsen?
Ton: 'Dat weet ik niet. (Lachend:) Mensen hebben mij niet altijd serieus genomen. Blijkbaar heb ik niet zo die goeroe-uitstraling. Wat helpt is blijven herhalen hoe onhandig ik mezelf voel. Bij elk optreden, elke teisho, heb ik plankenkoorts, en dat moet je soms maar laten zien.'
Jotika: 'Altijd nog als ik aan een retraite begin, vraag ik me af: wat zít ik hier te doen? Tegenwoordig denk ik: breng wat de Boeddha heeft gezegd en vertrouw dat mensen het zelf kunnen.'

Wat zijn de obstakels waar mensen tegenaan lopen?
Jotika: 'Mensen willen weten waarvoor je het doet, wat je ermee bereikt, of het wat opschiet! Zo denken werkt averechts. En op retraites is de stilte moeilijk voor iedereen, maar het is een ontzettend belangrijke voorwaarde. Dat is goed om te verwoorden aan het begin: ik weet dat jullie bang zijn. Ik was zelf heel bang om drie maanden te gaan mediteren. Voor het begon, bij Joseph Goldstein, ging ik chocola eten, en kaartjes schrijven, alles wat niet mocht, nog gauw even.'
Ton: 'Jij at chocola, ik ging nootjes eten! Er is zo'n gedicht van Roland Holst over de waarde van en de angst voor stilte: "Zij die alle stilte vrezen, hebben nooit hun hart gelezen, hebben nooit geknield."'
Jotika: 'Het ontroert me dat je dat gedicht aanhaalt, want dat heb ik een keer gebruikt op een meditatieweekend in Rotterdam. Ik kreeg terug: "Nou dat hoeft toch ook niet." Maar ik vind het zó mooi. Dan denk ik, dat gedicht is misschien niet meer van deze tijd. Maar eigenlijk verstond deze persoon nog niet hoe diep dat gedicht was.'
Ton: 'Het is van alle tijden! De lessen van de Boeddha kunnen helderder worden als je het in eigentijdse woorden brengt. Met die onmogelijke, paradoxale vragen die voor zen zo kenmerkend zijn, kwam ik zelf voor het eerst in aanraking in moderne teksten, de Sovjetliteratuur.'

In jullie beider werk komt zowel groot vertrouwen als grote twijfel terug. Dat spreekt elkaar niet tegen?
Ton: 'Vooral in persoonlijke getuigenissen van mensen over hun zoektocht zie je hoe belangrijk twijfel is. Of het nou Hisomatsu is of Dostojevski is of Kierkegaard. Dat lijkt eerst heel bedreigend, maar blijkt uiteindelijk heel bevrijdend. En daaronder opent zich iets als een oervertrouwen. Stap voor stap verliezen zekerheden hun greep, maar dat oervertrouwen blijft. Dat kun je helpen levend te houden door te mediteren en te luisteren naar teksten uit een traditie.'
Jotika: 'Ik denk aan de tijd voordat ik wegging uit het klooster. Dat grote vertrouwen was voor mij gehoorzaamheid. Niet alleen aan de communiteit, maar het hele



leven was voor mij 'gehoor geven'. Ik hielp anderen weggaan, maar kon het voor mezelf niet voorstellen. Toch zei ik op een gegeven moment: ik moet ongehoorzaam zijn aan de congregatie om gehoorzaam te zijn aan God. Dus: ongehoorzaam zijn aan deze vormgeving, omdat er een groter geheel is, of je diepste zelf. Ik vond de mystieke kant van het geloof, en ik ontmoette Mettavihari. Hij was licht, vrolijk, en hij begreep het heel goed. Ik dacht: dit is het! Terwijl ik geen boeddhisme zocht.'
Ton: 'Ik ben ook streng katholiek opgevoed. Maar ik kon niets met de leer dat sommigen "verloren gaan". Later werd de atheïstische Sovjetliteratuur een inspiratiebron. Maar ook die gaf geen bevredigend antwoord. Heb je een verschrikkelijk leven gehad? Jammer voor je, maar dood is dood. Er is voor mij een tijd geweest dat ik behoorlijk wanhopig was, waarop ik alles van me af trapte. Dat ging gepaard met angst en uitzichtloosheid. Tegelijk was het een opening om gehoor te geven aan mijn diepste intuïtie dat alles voor iedereen goed komt.'

Is een persoonlijke crisis nodig om tot inzicht te komen?
Ton: 'In de zen hoor je dat vaak, en Kierkegaard, bijvoorbeeld, had ook een crisis. Toch vind ik 'nodig' een gevaarlijke term; daarmee maak je het tot een soort noodzaak. Bij mij was het een behoorlijke crisis in ieder geval.'
Jotika: 'Ik denk dat er wel ergens, maar dat hoeft niet in dít leven te zijn, een ommekeer plaatsvindt. Verlichting, of wat dan ook. Er komt een punt waarop je het echt niet meer weet. Dood of levend kom je eruit, maar je gaat door. Ik zat te mediteren in Birma, en de angst liep zo hoog op. Ik kon totaal geen hulp krijgen, want ik zat met honderd anderen en niemand sprak Engels. Ik weet nog

dat ik dacht dat ik gek werd. Toen dacht ik: ik wil nog liever dood terug naar Amsterdam, dan gek worden. Over gehechtheid gesproken! Dat moment waarop je de confrontatie aangaat en durft te zeggen: dán maar gek... och, dat zijn beslíssingen!

Ton: 'Dat wist ik niet van jou, dat jij ook zo'n wanhopigheid ervaren hebt...'

Jotika: 'Mensen kunnen écht doorslaan en dat is natuurlijk niet de bedoeling. Maar denken: dan maar gek worden, want het gebeurt toch niet echt, is niet de echte confrontatie.'

Ton: 'Alsof je uit het bestaan valt. Om te ontdekken dat je er niet uit kunt vallen! Machteloosheid die de paradoxale redding is. Maar ik vind het moeilijk om erover te praten. Het is te persoonlijk, het is voor iedereen anders.'

Wat zien jullie veranderen in het hedendaags boeddhisme?

Jotika: 'Een grote verandering is de opkomst van de mindfulness, een soort secularisering van vipassana. En tegenwoordig kun je ook compassietrainer worden. Mindfulness is helend, maar het is geen vipassana, dat gaat over ontwaken.'

'HET GAAT OM ZÍJN MET EEN ANDER, NAAST IEMAND STAAN'

Ton: 'Zoals Han Fortman zegt over geestelijke gezondheid: het is heelheid met een kleine letter. Maar er is een diepere heelheid, die zelfs "ja" zegt tegen de brokstukken, tegen de onmacht, het niet-weten.'

Jotika: 'Misschien is het een fase en daarom juist goed: dat alles uit religiecontext wordt getrokken en voorbij het geïnstitutionaliseerde gaat. Het komt nu bij de mensen, en meer niet. Kijk, als je er iets over zegt, klinkt het altijd alsof je bang bent om wat te verliezen, maar ik juich het juist toe, ik verwijs mensen naar mindfulnesscursussen. Ook al is het niet hetzelfde als het beoefenen van vipassana of de dharma. Al die cursussen neigen naar gezond blijven, waar tegenwoordig zoveel nadruk op gelegd wordt. Dat kan geen kwaad, maar ziek en oud word je toch en ten slotte ga je dood. Ik denk wel dat wijzen onder ons minder bang voor ziekte en dood zijn dan anderen. Zorg is ook weer zo'n plek waar dingen veranderd zijn. De zorg is begonnen vanuit de congregaties, uit naastenliefde, caritas. Nu is het georganiseerd maar ook overgenomen, geseculariseerd. Soms is het nog goed, soms ook niet. Dat raakt nu dus ook het boeddhisme. Alles wordt gepakt, alles! Boeddha staat voor een restaurant met een menukaart, uit het spookhuis op het Rokin klinkt gregoriaans, er is niks meer heilig.'

Ton: 'Maar ik heb wel hoop dat de jongere generatie ziet hoe beperkt dit is.'

Jotika: 'Oh, ik geloof er ook zeker in. Toch, de hebberigheid is een basis, er is niks te goed voor.'

Is dat alledaagse, commerciële gedoe dan niet ook heilig?

Jotika: 'Oh, de Boeddha zou zich er geen zorgen over maken dat ie daar staat met die menukaart, dat zijn wij!'

Ton: 'Sovjetschrijvers noemen het een kermis, die commercie. Zij ontdekken de heiligheid daarvan zonder Boeddha. Soms wordt iemand wakker door woorden die helemaal niet zo bedoeld zijn.'

Kun je vast komen te zitten in beoefenen door te strak vasthouden?

Jotika: 'Ook dat is een vorm van begeerte. Iets nieuws om aan vast te grijpen.'

Ton: 'In de mahayanatraditie wordt *ksanti*, "nederigheid, je eigen begrensdheid zien" een kenmerk van de bodhisattva genoemd. Toen ik eens radeloos was, kwam mijn ch'anmeester niet met een advies dat ik een beetje rechter moest zitten, of iets anders, maar hij pakte m'n hand, en ik zag dat hij het ook niet wist. Dat heeft me zo geraakt. En humor, humor helpt!

Jotika: 'Wat ik wel spannend vind is: we denken dat we de beoefening kunnen dóén. Dat idee begint voor mij langzaam weg te vallen. Het is meer de visie die je hebt, denk ik. Het "ik" wil altijd iets dóén. Maar het gaat om zíjn, met jezelf, met een ander, naast iemand staan. Ik denk dat als het over wijsheid gaat, dat het gaat om het veranderen van je perceptie op die manier. Je blik draait en draait en draait, telkens een stukje, tot je de andere kant op kijkt.'

En het streven naar verlichting?

Ton: 'Dat is hetzelfde, we pakken iets en willen het bereiken.'

Jotika: 'Dat je iedereen mee wilt nemen, in je verlichting, is dat kenmerkend voor zen?'

Ton: 'Niet alleen zen, heel de mahayanatraditie.'

Jotika: 'Ik zit meer in theravada, daar wordt dat niet zo sterk benadrukt, maar het is wel een belangrijk onderdeel.'

Ton: 'In een van de centrale soetra's in het Chinese boeddhisme wordt het herhaald: "Dit is de plaats waar ik mij verbind met alles en iedereen." Zo ben ik het boeddhisme binnengekomen.'

Jotika: 'Ja, maar ik ben dus binnengekomen via de andere kant, ik had heel mijn leven al voor anderen gewerkt!'

Ton, je bent meer van de boekenkennis dan Jotika?

Ton: 'Dat hoorde bij mijn werk. Maar ik vind schoonheid in dagelijkse dingen ook belangrijk.'



Jotika: 'Ik vind het mooi hoe je dingen opschrijft. Wil je dat verhaal van Kuanyin met Moeder Gods, nog eens vertellen?'
Ton: 'Dat staat in *De grootinquisisteur* van Dostojevski, nota bene. Het is een oud Russisch verhaal dat iedereen kent in Rusland. Het speelt na het laatste oordeel. Christus verschijnt, de goeden worden gescheiden van de slechten. Maar de Moeder Gods ziet dat er mensen in de hel zijn en zij pikt het niet. Ze daalt af, ze ziet het lijden, en ze kan het bijna niet aan. Als ze terugkomt, turnt ze iedereen om, om God te smeken het lijden te stoppen. Zij weigert het laatste oordeel te accepteren, want het werkelijke laatste oordeel is haar eigen hart. Toen ik Russisch ging studeren wilde ik de achtergrond weten van dat verhaal. Het blijkt een vertaling uit het Grieks, van weer een Palitekst over Kuanyin. Een boeddhistisch verhaal is bij Dostojevski terechtgekomen zonder dat ie het wist!'
Jotika: 'Dat wat de Moeder Gods doet, is het principe van de zonde veroordelen, maar niet de zondaar. Mettavihari deed dat ook. Er was een jongen die veel gestolen en kapotgemaakt had bij hem. Hij verbood hem nog binnen te komen, maar toen stond ie weer voor de deur want hij had honger. Mettavihari deed een paar boterhammen in een zakje aan een touwtje naar beneden. Hij zei: "Net als een hond, zo laat je ook een mens niet verhongeren."'
Ton: 'Dat is compassie op een wijze manier. Zo krijgt een theorie handen en voeten.'
Jotika: 'Je moet kijken naar de mens die voor je staat. Dat betekent niet dat je maar alles voor iedereen moet doen. Met compassie moet ook wijsheid samengaan.'

Hebben jullie, achteraf gezien, fouten gemaakt?
Ton: 'Toen ik net begon en iemand kwam met een vraag, dan had ik de neiging direct een antwoord te geven uit m'n boeddhistische kennis. Het is een tweede natuur. "Ik moet iets zeggen." Maar dan luister je niet goed. Dan hoor je je eigen antwoord al als iemand aan het praten is. Elke maand schrijf ik nu in m'n agenda, in het Russisch want een ander hoeft dat niet te lezen: "Zwijg en luister."'
Jotika: 'Ik leer doorlopend. Gister zei ik nog tegen iemand dat ik met vrouwen veel makkelijker kan werken dan met mannen. (Lacht) Dan vind ik het vervelend dat ik weer onnodig negatief heb gepraat. En voor de verlichting maakt het niet uit, man of vrouw. Maar toch, hoe krijg ik die mánnen nou aan de gang!' (Lacht nog harder)

Ben je tegen patriarchie aangelopen, in het boeddhisme?
Jotika: 'Jazeker. Toen ik de voorschriften/trainingsregels opnam, was het heel duidelijk. Er kwamen mannen die voor één week monnik werden. Die gingen vóór en voor hen was alles geregeld. Ik ging voor mijn léven, en er was niet eens een kopje koffie voor mijn moeder voorzien! De grote onthechting was begonnen...'
Ton: 'Daar ben ik een boek over aan het schrijven! Er is nog steeds achterstand van vrouwen in verschillende religies. Het houdt me bezig.'
Jotika: 'Oh echt? Nou, daarover kan ik je nog iets vertellen! Da's voor de volgende keer dat we elkaar zien.'

***Annemarie Opmeer** is hoofdredacteur van* Down to Earth, *het opinieblad over milieu van Milieudefensie, en mediteert bij* tegen de stroom In.

VERWONDERING

BOEDDHISME

EN HET STREVEN

ALS

NAAR 'GELUK'

FILOSOFIE



TEKST: ROBERT KEURNTJES

In tegenstelling tot de klassieke religies, waar men zich richt op een hogere instantie en hoopt op de genade van boven om bevrijd te worden uit het aardse tranendal, richt het boeddhisme zich op het verwerven van inzicht als bron voor bevrijding uit *samsara*. Boeddhisme streeft naar wijsheid en is in die zin filosofie in de betekenis van 'wijs-begeerte'. Er zijn echter wel verschillen met westerse filosofie. Robert Keurntjes, huisfilosoof van *BoeddhaMagazine*, zet het op een rijtje.

DE WIJZE MAN IN ATHENE

Gevraagd naar wie de meest wijze man was, antwoordde het orakel van Delphi in de 5e eeuw v.Chr.: 'Socrates.' Volgens Socrates had zijn wijsheid echter niets te maken met wat hij wist, maar met zijn besef dat hij eigenlijk niets écht wist. Socrates is voor het Westen de 'oerfilosoof' die de Atheners voortdurend lastigviel door ze te vragen of ze wel zeker wisten wat ze beweerden te weten. Daarmee introduceerde hij in het Westen de vraag naar betrouwbare kennis, een vraag die in het boeddhisme ook een belangrijke rol speelt. Tegelijkertijd maakte Socrates hiermee ook duidelijk dat wijsheid niet hetzelfde is als kennis.



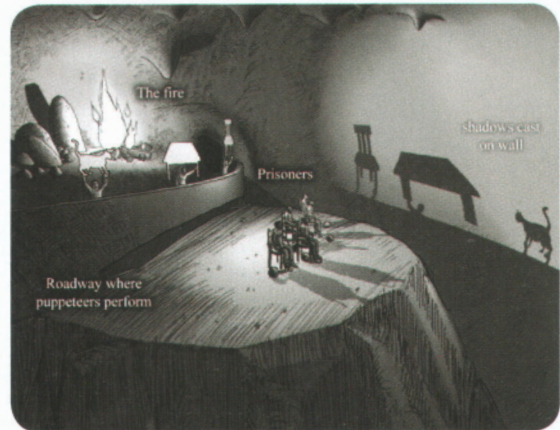
<
Rafaël School van Athene *(1509), paleis van het Vaticaan, Stanza della Segnatura. In het midden de oude Socrates (links) met zijn leerling Plato (rechts).*

WESTERSE FILOSOFIE IN VOGELVLUCHT

In voor-socratisch Griekenland waren er twee soorten filosofen. Ten eerste waren er de zogenaamde natuurfilosofen, die vooral vanuit verwondering vragen stelden. Ze zagen dat alles in de wereld functioneert en vroegen zich af hoe dat mogelijk is en hoe de wereld echt in elkaar zit. Daarnaast waren er filosofen, die zich richtten op het 'zielenheil' van de mens. Hun ging het veel meer om de vraag hoe je je leven moet leiden om hier én in het hiernamaals zo 'gelukkig' mogelijk te zijn: hoe kunnen we geluk verwerven en lijden voorkomen?
Bij Socrates en zijn opvolgers raakten deze twee vragen steeds meer met elkaar verstrengeld, waarbij de ene filosoof de nadruk net iets anders legt dan de andere. De christelijke filosofie had vooral belangstelling in denkers die het zielenheil beklemtoonden. In de middeleeuwen werd de filosofie van Aristoteles, die veel aandacht had voor de natuur, herontdekt en kwam filosofie in aanvaring met de kerk. Sommige conclusies op grond van logisch redeneren leken in tegenspraak met wat het geloof verkondigde. Hierdoor begonnen zich de wegen van enerzijds filosofie en wetenschap en anderzijds religie te scheiden. De filosofie richtte zich vanuit verwondering op de natuur en op praktische vragen over de maatschappij, en werd de basis voor de ontwikkeling van de wetenschap. Religie bleef het domein van het zielenheil en geluk waarbij men zich op God verliet.

BOEDDHISTISCHE FILOSOFIE

Deze scheiding tussen religie en filosofie, of liever tussen vragen over ons streven naar geluk en over hoe de werkelijkheid functioneert, kent het boeddhisme niet. De vraag waar Siddhartha Gautama zijn zoektocht naar 'verlichting' mee begon was de vraag hoe we het lijden kunnen vermijden en duurzaam geluk kunnen verwerven. Hij constateerde dat alles in het leven op de een of andere manier gepaard gaat met *dukkha* (lijden). Door in zichzelf te zoeken middels contemplatief onderzoek en meditatie, doorgrondde hij de ware aard van de werkelijkheid, waardoor hij 'ontwaakte' en bevrijd raakte van het gedoe waar hij, net als ieder ander mens, in verwikkeld was. Hij ontdekte dat de fundamentele oorzaak van onrust en onvrede te maken heeft met onze kijk op de werkelijkheid. De wijsheid die ontwikkeld moet worden is dus gericht op het doorzien van onze onjuiste waarneming van de werkelijkheid! Dit markeert het begin van de boeddhistische filosofie. Verwondering speelt hier nog wel een rol maar enkel met als doel *samsara* (de cirkel van geboorte en dood) te ontstijgen en zich voorgoed van het lijden te verlossen. Wijsheid is daarom ook onlosmakelijk verbonden met compassie: het onderkennen van het lijden in de wereld en de wens daar wat aan te doen.



Plato's allegorie van de grot

Stel je een groep mensen voor die vastgeketend zitten in een grot. Ze kunnen hun hoofd niet bewegen en het enige dat ze kunnen zien is de wand tegenover hen. Achter hen is een groot vuur en voor het vuur lopen mensen langs met voorwerpen. Op de wand verschijnen de schaduwen van die voorwerpen. De geketende mensen denken dat de schaduwen de echte voorwerpen zijn. Ze denken dat het geluid dat door de grot weergalmt van de vormen op de wand komt. Wij zijn als deze mensen. Stel je nu voor wat er zou gebeuren met iemand die uit zijn ketenen bevrijd wordt en de grot uit geleid wordt, waar hij de werkelijke wereld kan aanschouwen. Hij zou eerst moeten wennen aan het zonlicht, maar dan zou hij weten hoe de wereld er echt uitziet. Als hij terug zou keren en zijn verhaal zou vertellen aan de anderen in de grot, zouden deze hem voor gek verklaren. Toch is het, volgens Plato, de taak van de wijze om de mensen te vertellen hoe de werkelijkheid er echt uitziet.

www.bit.ly/grotvanplato

ONWETENDHEID

De boeddhistische beoefenaar streeft naar de wijsheid van de 'ontwaakte'. Het uitgangspunt is onze gewone situatie, waarin we ons doorgaans niet bewust zijn van het feit dat wij de wereld ervaren vanuit ons eigen perspectief. Wij gaan ervan uit dat de wereld bestaat zoals wij hem ervaren. Maar zoals Han de Wit het verwoordde: 'De wereld waarin je leeft is de wereld waarin je denkt

dat je leeft. Maar de wereld waarin je denkt dat je leeft is niet de wereld waarin je leeft.'

Over de ware aard van de werkelijkheid tasten wij volgens de Boeddha volledig in het duister. Onwetendheid of onjuiste zienswijze (Skt.: *avidiya*, Tib.: *marigpa*) wordt dan ook gezien als de oorzaak van *samsara*, en het verlangen en de afkeer die van daaruit opkomen houden ons in die werkelijkheid gevangen. Op grond van onze kijk op de werkelijkheid delen wij de wereld op in dat wat bedreigend is en dat wat ondersteunend is voor ons geluk en ons voortbestaan (verlangen en afkeer). Maar omdat wij dit niet vanuit een juist inzicht doen, slaan we de plank nogal eens mis waar het om geluk gaat. Dit probleem en het verlangen om daar uit te komen werd door Plato (leerling van Socrates) prachtig geïllustreerd in de bekende *Allegorie van de grot*, die zo binnen de boeddhistische filosofie zou passen.

WIJSHEID OF KENNIS?

Het streven naar wijsheid om aan de 'onwetendheid' te ontkomen vormt dus de inspiratie van zowel de oude Griekse als de boeddhistische filosofie. Wanneer we daarbij echter uit het oog verliezen *waarom* we naar die wijsheid streven, lopen we de kans dat we enkel onze kennis vergroten. Los van de vraag naar geluk en ongeluk functioneert de wereld zoals wij die ervaren prima, en is er ook niet veel reden om eraan te twijfelen dat de wereld bestaat zoals die aan ons verschijnt. Het streven naar geluk richt zich vervolgens als vanzelf op het verbeteren van de uiterlijke omstandigheden. Een innerlijke verandering verandert immers niks aan de wereld wanneer deze los van mij bestaat.

Wanneer ik echter zie dat geluk en ongeluk te maken hebben met hoe ik mij tot de wereld verhoud, dan gaat het vooral om de vraag *hoe* deze bestaat. Het antwoord op deze vraag kan bijdragen aan de transformatie van onze onwetendheid naar wijsheid (Skt.: *vidya*, Tib.: *rigpa*). Voor het realiseren van wijsheid is het echter van groot belang deze nieuwe kijk op de werkelijkheid niet alleen verstandelijk te begrijpen, maar vooral in de eigen ervaring te ontdekken. Het komt eropaan te 'realiseren' dat de werkelijkheid zoals wij die normaliter ervaren, niet bestaat zoals wij denken.

DE WARE AARD VAN DE WERKELIJKHEID

Wijsheid is een persoonlijke verworvenheid die je niet op een ander kunt overdragen. De historische Boeddha, en velen na hem, hebben hun inzichten echter wel met ons gedeeld. Alle boeddhistische stromingen zijn het eens wat betreft de drie fundamentele eigenschappen van de werkelijkheid, de zogenaamde 'drie kenmerken' (Skt.: *trilaksasa*, Pali: *tilakkhana*):

- alle ervaringen zijn veranderlijk (Skt.: *anitya*, Pali: *anicca*);
- alle ervaringen gaan gepaard met onvrede (Skt.: *dhukkha*, Pali: *dukkha*);
- alle fenomenen zijn leeg van een inherente identiteit (geen-zelf) (Skt.: *anatman*, Pali: *anatta*).

Het gaat hier dus niet alleen over de veranderlijkheid en de zelfloosheid, maar ook over het lijden. Wijsheid onderkent daarmee dat ik deel uitmaak van de wereld waarin ik leef. Wijsheid betekent dus ook dat je doorziet waar *dukkha* werkelijk vandaan komt. De oorzaak van *dukkha* situeren wij doorgaans uitsluitend in ongewenste omstandigheden buiten ons. Het idee – dat ook in de wetenschap voorkomt – dat we geluk kunnen verwerven door alle ongewenste omstandigheden op te lossen, is verstoken van deze wijsheid. De omstandigheden spelen ongetwijfeld een rol, maar zijn zeker niet het enige.

TWEE VLEUGELS

De inzichten uit de hedendaagse westerse filosofie (met name uit de cognitiefilosofie) en de boeddhistische filosofie komen steeds dichter bij elkaar. Misschien kan de inbreng van boeddhistische filosofen ertoe bijdragen dat filosofie weer echte 'wijs-begeerte' wordt en dat aan de verworven inzichten ook conclusies verbonden worden die relevant zijn voor de vraag naar het verzachten van lijden en het bereiken van duurzaam geluk. Er bestaat een oude vergelijking die in dit verband van toepassing is:

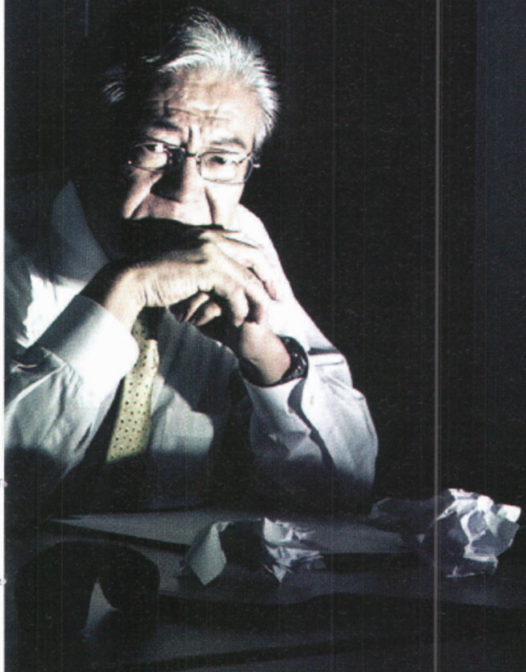
Zoals een adelaar twee vleugels nodig heeft om te vliegen, is een wijze zonder compassie een eenzame kluizenaar op een ivoren toren en een persoon met veel compassie maar zonder wijsheid een lieve dwaas. Je hebt beide nodig: wanneer je ziet dat alles en iedereen bestaat op grond van onderlinge afhankelijkheid, is het moeilijk om geen compassie te ervaren, en als je werkelijk compassie ervaart realiseer je je de onderlinge verbondenheid. 

Robert Keurntjes *is boeddhistisch filosoof en houdt zich bezig met vragen over bewustzijn, werkelijkheidsbeleving en de relatie tussen boeddhisme en wetenschap. Hij heeft een praktijk als filosoof en is verbonden aan het* Tarab Instituut Nederland.

www.robertkeurntjes.nl
www.tarab-instituut.nl

WIJS LEIDERSCHAP:
LIJDERSCHAP

ALS JE MANAGEN UIT EEN BOEK ZOU KUNNEN LEREN,
DAN ZOUDEN ER LOUTER SUCCESVOLLE MANAGERS ZIJN



BOEDDHA IN BUSINESS

'Er is lijden.' Het is de eerste edele waarheid, allemaal hebben we ermee te maken, en vaak levert het ons veel wijsheid op. Toch is ons lijden niet iets dat we zomaar met elkaar delen – al helemaal niet op de werkvloer. Volkomen onbegrijpelijk, vindt marketing- en managementadviseur Kees Klomp. 'In het zakelijke domein dwepen we met onze professionele *kennis*, maar voor persoonlijke *wijsheid* maken we geen enkele plaats. Terwijl dat toch is wat écht telt.' Een pleidooi voor wijs lijden op de werkvloer.



TEKST: KEES KLOMP

Death Is A Damn Good Solution. Useless Immortality. No More Feelings Left. Indertijd had ik het niet in de gaten, maar de songtitels van de hardcorepunkband waar ik rond mijn 18de zanger en tekstschrijver was, geven wel aan dat ik, onderhuids, ook toen al keihard aan het lijden was. Ik dacht dat ik gelukkig was, maar wist mijn pijn alleen succesvol te verdoven met drank, drugs en heel veel herrie. De depressie waarin ik op mijn 20ste belandde was in feite niets meer dan een wake up call. Ik moest mijn gitzwarte realiteit onder ogen zien, en, nog veel belangrijker, ik moest mijn lijden openlijk tonen. Ik ging kapot van de pijn en iedereen kon het aan me zien. Deze *coming out* – die in eerste instantie voelde als een nederlaag en gezichtsverlies – bleek achteraf een geluk bij een ongeluk; een transformatiemoment dat een enorme persoonlijke groei in gang zette.

IK ZIE JE, MARA

Het is onmogelijk en onrealistisch om pijnlijke gebeurtenissen, negatieve gedachten en/of gevoelens je leven lang te vermijden of te bestrijden. Dat is ook helemaal niet nodig. De (levens)kunst is om er op de juiste manier mee om te gaan. Het oerverhaal van het boeddhisme vertelt hoe Siddhartha Gautama verlichting bereikt door de verleidingen van Mara – de heer van begeerte en het symbool voor de destructieve, donkere kanten van de menselijke geest – te weerstaan. Na zijn verlichting leeft hij nog vele jaren en wordt hij nog altijd regelmatig bezocht door Mara. De Boeddha bleef ook na zijn verlichting gewoon een mens, maar danzij zijn verlichte staat kon de Boeddha nu wijs met de realiteit en aanwezigheid van Mara omgaan. In plaats van deze te bestrijden of te vermijden, was de Boeddha deze gewoon gewaar en (h)erkende hij zijn donkerte in alle openheid met de woorden: 'Ik zie je, Mara.'

De enige manier om het donker op te heffen, is om er licht op te laten schijnen. Mijn depressie maakte dit – tegen wil en dank – mogelijk. Uit zelfbescherming had ik jarenlang gebouwd aan een metersdikke laag gewapend beton rondom mijn hart. Deze muur stortte in één keer in. Daarmee werd mijn hart wagenwijd opengezet. Naar mezelf,

maar ook naar anderen. Doordat ik mijn eigen lijden kon (h)erkennen, merkte ik ook het lijden bij andere mensen op. Het heeft mijn blik op mensen ingrijpend veranderd en het zaadje van mededogen doen ontkiemen. En dit is – tot op de dag van vandaag – het mooiste cadeau dat ik óóit heb mogen ontvangen.

WOEDENDE WIJSHEID

Vóór de depressie was ik een wenselijk mens. Ik leefde in dienst van een zorgvuldig gecreëerde buitenkant waarin ik zelf was gaan geloven. Mijn depressie heeft deze mythe doorgeprikt. Ik was niet in staat de illusie nog langer vol te houden. Ik werd een werkelijk mens. Die werkelijkheid kwam met verborgen gebreken. Er is een bekende boeddhistische spreuk: 'De beste les is datgene wat je verborgen gebreken aan het licht brengt.' Dat is precies wat er met me gebeurde. Ik kwam mezelf tegen. Of liever gezegd: ik kwam boze, bange, barre kanten van mezelf tegen die ik niet kende en al helemaal niet wilde leren kennen. Maar die kanten hoorden natuurlijk wel degelijk bij mij. Vóór mijn depressie was mijn donkerte een ongewenste vreemdeling. Ik ben deze vreemdeling langzaam maar zeker gaan ontdekken, heb hem leren kennen en ben van hem gaan houden.
In de boeddhistische vajrayanatraditie wordt actief gewerkt met 'woedende wijsheid'. Door te mediteren op toornige en angstaanjagende afbeeldingen van *bodhisattva's* leren beoefenaars hun inherente donkerte positief te benaderen. De bedoeling van de oefening is niet om mensen bang te maken, maar om hun te leren hoe ze hun donkerte als positieve en constructieve energie aan kunnen wenden. Ik heb door mijn depressie beseft dat ik gewoon mens ben; met goede én slechte eigenschappen, met fijne én nare trekjes, en met blije én boze momenten. En dat is helemaal oké. Ik heb vrede met mezelf gesloten of eigenlijk vrede in mezelf gevonden.

DEPRESSIE OP JE CV

Ik ben zó ontstellend diep gegaan, dat ik eerlijk gezegd niet had verwacht er ooit nog uit te komen. Maar ik ben – stukje bij beetje – uit het dal geklommen. Daar heb ik keihard voor moeten (ver)werken, en dat heeft me sterker en weerbaarder gemaakt. Ik heb aan den lijve ondervonden dat karakter zich niet vormt op momenten dat het meezit, maar op de momenten dat het tegenzit. Al met al ben ik mijn depressie intens dankbaar. Het is mijn hardste, maar ook beste leraar geweest. Daarom verwondert het me ook mateloos dat er in het bedrijfsleven geen enkele aandacht en ruimte voor dit soort louterende levenslessen is.
Mijn depressie staat niet op mijn curriculum vitae. En als ik het er wel op zou zetten, dan zou dit voor het leeuwendeel van de mensen waarschijnlijk een reden zijn om aan mijn kwaliteiten en capaciteiten te twijfelen. Totaal onterecht, vind ik. Dit bepalende moment in mijn leven zou juist vóór mijn kwaliteiten en capaciteiten moeten pleiten. Een cv zou niet alleen iemands – uiterlijke – carrièrepad moeten laten zien, maar ook iemands – innerlijke – lijdensweg. Crisismomenten markeren persoonlijke groei. Ik vind het onbegrijpelijk dat we in het zakelijke domein wel dwepen met onze professionele kennis, maar voor persoonlijke wijsheid geen enkele plaats inruimen. Terwijl dat toch écht het enige is dat telt...

EIGEN-WIJS LIJDERSCHAP

Het is dan ook niet voor niets dat ik mijn managementmethode *Cheerleadership* heb gedoopt. Het gaat niet om goed leiderschap, maar om goed lijderschap! Ik geloof hartstochtelijk dat leiding geven aan ons lijden, het enige leiderschap is dat er in het (bedrijfs)leven echt toe doet. Mensen die geen leiding aan hun lijden kunnen geven, worden geleid door hun lijden. Ze kunnen zichzelf niet leiden; laat staan anderen. En zijn daarmee dus per definitie slechte managers.
Daarom heb ik ook helemaal niets met de bulk van de managementboeken, -bladen en -cursussen. Het leeuwendeel gaat uit van de illusie dat er zoiets bestaat als managers, bedrijven en merken (terwijl er altijd écht alleen maar mensen in het spel zijn) en richt zich op het oppervlakkig aanleren van gedrag (terwijl het toch écht alleen maar om de geest gaat) voor in de werksituatie.
Dat illusionaire en oppervlakkige is wat mij betreft ook precies de reden waarom er ondanks de duizenden managementboeken, -bladen en -cursussen zo weinig échte managementsuccessen zijn.
Als je écht goed management zou kunnen leren uit een boek, blad of cursus, zouden er louter succesvolle managers zijn. Dat is natuurlijk helemaal niet het geval. Sterker nog: in de twintig jaar dat ik als marketing-/managementadviseur werk, ben ik bij honderden bedrijven binnen geweest. In het overgrote gedeelte daarvan werd geleden omdat managers er een zooitje van hadden gemaakt. Management is geen empirische wetenschap maar ervaringswijsheid. Het valt of staat met wijze mensen; met managers die eigen-wijsheid belichamen. Je kunt deze wijsheid niet leren door het bedrijf te bestuderen, maar door het leven te beoefenen.

MANAGERS MOETEN NORMAAL DOEN

Het eerste en belangrijkste dat ik managers vertel als ik met ze aan de slag ga, is dat ze normaal moeten doen; ik vraag ze te stoppen met het spelen van hun managerrol en nodig ze uit gewoon mens te zijn. Met alle daarbij horende schaduwzijden, gebreken, tekortkomingen, onzekerheden en vergiften. De praktijk leert dat veel

#durftelijden – oproep voor de twitterende lezer

Bij dezen roep ik een nieuw initiatief in het leven: #durftelijden. Ik wil u vragen om onder deze noemer het lijden waar u als mens in uw werk tegenaan loopt – schaamteloos – met iedereen te delen -. Durf met mij mee te lijden. Wees een mens. Toon uw pijn. Laat zien waar u mee worstelt op uw werk. Deel uw angst, woede en verdriet. Vraag om hulp. Laten we #durftelijden samen tot trending topic maken, het taboe doorbreken en meer mededogen en intimiteit op het werk afdwingen. Ik hoop van harte op uw moed en medewerking!

managers het hier héél moeilijk mee hebben. Ze zijn volledig geconditioneerd in hun rol als manager. Loslaten voelt voor hen totaal contra-instinctief. Dat komt omdat we in het bedrijfsleven een totaal verknipt beeld van de werkelijkheid hebben gecreëerd. Perfectie is de norm. Maar die norm is niet normaal. Perfectie bestaat niet. Ieder mens is vleesgeworden imperfectie. Managers worden geacht een soort heiligen te zijn – en omdat er helemaal geen heiligen bestaan regeert de schijnheiligheid. De grote zenleraar Dogen Zenji zei het rond 1235 al in de beroemde boeddhistische tekst *Shobogenzo Zuimonki*: 'Op deze wereld hebben zowel leken als monniken de neiging hun goede daden flink tentoon te spreiden en hun slechte daden te verbergen. Als gevolg hiervan loopt hun innerlijke leven niet gelijk met hun openbare leven. Het ware beter als ze hun innerlijk in overeenstemming zouden brengen met de uiterlijke kanten van het bestaan.' Zenji houdt hier een pleidooi om te stoppen met uiterlijk vertoon, te stoppen ons mooier en beter voor te doen dan we in werkelijkheid zijn. Deze verwerkelijking is de basis van lijderschap. De binnenkant en buitenkant moeten samenvallen.

LEIDINGGEVEN AAN HET LIJDEN

Omdat onze geest allesbepalend is voor ons denken en doen, is het *Cheerleadership* of lijderschapsproces introspectief van aard. Aangezien alle oorzaken én alle oplossingen voor lijden zich binnen onszelf bevinden, leer ik managers niets meer en niets minder dan de mens in zichzelf te vinden. Voordat managers leiding gaan geven aan anderen, moeten ze leren leiding te geven aan zichzelf en aan hun lijden. Maximale zelfkennis en maximale zelfcontrole – geestkracht – is daarvoor essentieel. De Tibetanen gebruiken niet voor niets het woord *rangwang* voor geluk. *Rang* staat voor zelf, *wang* voor controle. Geluk bestaat bij gratie van zelfcontrole. Geluk ontstaat door op een juiste manier om te gaan met de realiteit van het lijden. Wie zijn lijden aandachtig en grondig bestudeert, kan zijn of haar geest begrijpen. Wie zijn geest begrijpt, kan zijn geest beheersen; wie zijn geest kan beheersen, kan zijn lijden beëindigen.

Lijderschap gaat uit van de realiteit dat er geen écht onderscheid is tussen werk en privé. We zijn altijd en overal mens. En dus nemen we ons lijden (wat onlosmakelijk verbonden is aan ons mens-zijn) onvermijdelijk mee naar ons werk. Waar het onvermijdelijk van negatieve invloed is op het reilen en zeilen van het bedrijf. Mensen die lijden, zijn niet productief en effectief. Werken aan lijden is daarom de enige échte taak van managers. De lijder is er niet om medewerkers te laten functioneren, maar om mensen te laten floreren. Dit doet de lijder door een harmonieuze omgeving te creëren waarin intermenselijke intimiteit hoogtij viert. Mensen moeten op het werk hun persoonlijke leven onbekommerd met elkaar kunnen delen. Dat doen ze natuurlijk niet in een afstandelijke cultuur waarin ze zich vreemden voor elkaar voelen en/of waarin zij het idee hebben niet volledig geaccepteerd en gerespecteerd te worden. Lijders moeten dit mogelijk maken en mensen zich thuis laten voelen op hun werk. Dit doet de lijder door niet boven maar tussen de mensen te staan. Een leider heeft volgers, dat creëert per definitie ongelijkheid en afstand. Een lijder heeft gelijkgestemden, met de nadruk op gelijk. De lijder is van niemand de baas. Hij/zij is alleen zijn/haar lijden de baas. De lijder deelt zijn ervaring en biedt zijn inzicht. Thich Nhat Hanh zegt hierover in zijn boek *Macht*: 'Wanneer we naar onze werkplek kijken, erkennen we de angsten en pijn van onze collega's of werknemers, en we zeggen: "Ik ben er voor jullie, ik weet dat jullie lijden. Samen kunnen we dit lijden aanvaarden en transformeren."'

LIJDERS GEZOCHT

Naar mijn bescheiden mening heeft het bedrijfsleven meer lijders nodig; managers die geen rol spelen, maar openlijk en eerlijk – kwetsbaar – mens durven te zijn. Mensen die niet alleen een carrièrepad met werkervaring hebben, maar ook een lijdensweg met levenservaring hebben. Mensen die louterende levenslessen hebben geleerd; die gevallen zijn én weer zijn opgestaan. Mensen met een brevet van weerbaarheid. Mensen die hun wonden, beschadigingen en littekens niet krampachtig proberen te bedekken maar durven te delen. Managers die zich dienstbaar maken aan het bewerkstelligen van het geluk van hun medewerkers. Ik weet zeker dat het een gigantische impact op het bedrijfsleven zal hebben, en zal bijdragen aan de opkomst van een meedogende markteconomie en maatschappij.

***Kees Klomp** adviseert bedrijven op het gebied van meedogende marketing en management. Hij schreef de boeken* Verlichting in business *en* Karmanomics.



www.karmanomics.nl
www.ontdrenthen.nl



In deze serie gaat Gerolf T'Hooft in op boeddhistische basisbegrippen

WIJSHEID IS EEN WERKWOORD

DRIE MANIEREN OM WIJSHEID TE VERGAREN

TEKST: DORINE ESSER

Vanaf dit zomernummer komt deze rubriek tot stand op basis van interviews met Asoka-uitgever Gerolf T'Hooft. De uitgever van de klassieke boeddhistische tekst-bibliotheek, brengt de unieke inzichten en leringen van de dhamma voor het voetlicht, op zoek naar verheldering, begrip en praktische herkenbaarheid. Met als resultaat: verrassende perspectieven en nieuw licht op vertrouwde begrippen; immers, de dhamma zet het bekende radicaal op z'n kop...

WIJSHEID?

Met wijsheid wordt in het boeddhisme iets anders bedoeld dan wat wij er doorgaans onder verstaan. In de Van Dale wordt wijsheid omschreven als een verzameling van inzichten of een resultaat van ervaring. Een praktische kwaliteit dus, die de mens in de loop van zijn leven ontwikkelt. Wijsheid is in de gangbare opvatting de vrucht van je eigen ervaring. Je kunt dit terugvinden in uitdrukkingen als: ze is een wijs mens, of: hij is door schade en schande wijs geworden.
In de oude boeddhistische teksten (de *nikaya's*) is het concept van wijsheid als eindresultaat echter niet aanwezig. Als de Boeddha in de klassieke teksten spreekt over wijsheid (*panna*) heeft hij het niet over een eindresultaat maar over wat je doet! Wijsheid is in het boeddhisme dus iets dat je beoefent. Je kunt volgens het klassieke boeddhisme wijsheid op verschillende manieren benaderen. Een belangrijke benaderingswijze rust op de totaliteit van de beoefening van de dhamma. De boeddhistische leer (*dhamma*) is opgedeeld in drie grote aspecten: 1. ethiek - *sila*, 2. meditatie - *bhavana* en 3. wijsheid - *panna*. Deze opdeling geldt voor het geheel van de leer en is daarom ook aanwezig in de vierde edele waarheid: het boeddhistische trainingsschema/model – het edele achtvoudige pad naar verlichting.



Edele achtvoudige pad

1. juist inzicht 2. juist denken	} wijsheid
3. juist spreken 4. juist handelen 5. juiste wijze van levensonderhoud 6. juiste inspanning	} ethiek
7. juiste aandacht 8. juiste concentratie/meditatie	} meditatie

LEVEND VOORBEELD

Opvallend is dat de beoefening van het pad niet eindigt maar begint met wijsheid. Ook dat staat haaks op onze traditionele opvatting over wijsheid als eindresultaat. De Boeddha zegt heel duidelijk dat er hoe dan ook een basiswijsheid aanwezig moet zijn bij de beoefenaar voordat hij überhaupt de boeddhistische weg kan gaan!
Zelfs het bewandelen van het pad is niets anders dan het verder vervolmaken van al aanwezige wijsheid. In die zin is wijsheid zowel het begin als het einde (*alfa* en *omega*) en staat het hele pad gelijk met het verdiepen van de wijsheid die er al was toen men met het pad begon. De Boeddha beweert zelfs heel radicaal dat een mens uit eigen ervaring nooit wijs kan worden. Daarvoor is er iets anders nodig waar hij zelf het levende voorbeeld van is: een boeddha. De Boeddha is namelijk de enige die op basis van een oneindige cyclus van wedergeboortes zonder leraar erachter is gekomen dat er een pad naar verlichting bestaat. Degenen die na hem komen maken altijd gebruik van zijn ontdekking. De kans dat je dit pad zelf ontdekt is zo onnoemelijk klein, dat er een boeddha voor nodig is om het spoor weer te ontdekken. Je kunt eindeloos ervaring opdoen zegt de Boeddha, maar als je geen beginnetje in je hebt waardoor je op een andere dan de gebruikelijke manier naar je ervaring kunt kijken, kun je oefenen totdat je een ons weegt; wijs word je nooit.

REALITY CHECK

In de visie van de Boeddha zijn wij als mensen zo belemmerd om de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn (*yatabhutadassana*), we zijn zo onwetend (*avijja*) dat we een andere bril opgezet moeten krijgen. Anders naar de alledaagse werkelijkheid kijken kun je leren maar daarvoor heb je een visie nodig die je je weliswaar nog niet eigen hebt gemaakt maar die je wel zelf kunt uitproberen. Om dat zogenaamde beginnetje aan wijsheid te verkrijgen is er dus een boeddha nodig die de dhamma brengt aan de hand waarvan je kunt leren het verschil te zien tussen begoocheling en werkelijkheid. Omdat *samsara*, de werkelijkheid waarin we gevangen zitten, een gesloten systeem is, is er een visie van buitenaf nodig om uit de oneindige cirkel te kunnen breken. Wat de Boeddha als enige zélf leerde inzien, komt op ons misschien eerst vreemd en onnatuurlijk over, maar dankzij beoefening wordt het langzamerhand ons eigen standpunt. De 33e soetra in de *Digha-Nikaya* gaat letterlijk dieper in op de drie mogelijke manieren waarop die wijsheid je ten deel kan vallen (het *Sangiti-Sutta*).

DRIE MANIEREN OM WIJSHEID TE VERWERVEN

Uiteraard doen we als mensen een hoop praktische kennis en wijsheid op tijdens ons leven. Maar de wijsheid van de Boeddha is van een heel andere orde en heeft tot gevolg dat de onwetendheid met betrekking tot onze 'ik-illusie' principieel wordt opgeheven (*anatta*). Kennisoverdracht hierover is noodzakelijk omdat het je in staat stelt op een totaal andere manier naar je eigen werkelijkheid te leren kijken. In het *Sangiti-Sutta* in de *Digha-Nikaya* worden 3 manieren genoemd waarop je wijsheid kan verwerven, en vervolgens wijsheid kan verdiepen:

1. wijsheid verworven of verkregen op basis van het horen zeggen door een ander: *suttamahapanna*;
2. wijsheid verkregen op basis van eigen onderzoek en eigen reflectie door middel van denken.
   Het onderzoeken en bestuderen van de dhamma: *cintamahapanna*;
3. wijsheid ontwikkeld op basis van meditatie, aandacht en mindfulness: *bahavanamahapanna*.

Deze soetra is ook een van de zeldzame plekken waar wordt aangeduid hoe onwetendheid kan worden opgeheven. Voor het opheffen van onwetendheid zijn twee voorwaarden nodig: de overdracht van een ander (*paratogoso*) gecombineerd met juiste aandacht (*ionisomanasikara*). De aanzet voor de overdracht van kennis met betrekking tot het opheffen van onwetendheid, het inzicht, komt dus van buitenaf. In de soetra wordt het 'de stem' genoemd. De teksten zijn ook glashelder over wat dat inzicht is waar de Boeddha het over heeft: het zien en begrijpen van de drie kenmerken van het bestaan (*tilakhana*): onze totale waarneming en werkelijkheidsbeleving wordt gekenmerkt door 1. ontevredenheid (*dhukkha*), 2. vergankelijkheid of verandering (*anicca*) en 3. zelfloosheid (*anatta*).
Het inzicht wat betreft *anicca* bijvoorbeeld is geen spon-

taan besef. Ook al vallen de blaadjes van de bomen en sterven er mensen in je omgeving, de gebruikelijke fenomenen van vergankelijkheid die we om ons heen zien, toch kennen we als gewone sterveling niet de waarneming waar de Boeddha op doelt. De meer alledaagse waarnemingen van vergankelijkheid vormen overigens wel een voedingsbodem voor inzicht. Het geconfronteerd worden met eindigheid is namelijk vaak de drive om te gaan zoeken naar een weg om hiermee in het reine te komen. Dit gegeven is zelfs letterlijk terug te vinden in het levensverhaal van de Boeddha. Aan de basis van zijn zoektocht naar verlichting lag immers de confrontatie met ziekte, ouderdom en dood. Maar op zich is het onvoldoende om in een crisissituatie terecht te komen om zo onze onwetendheid op te heffen. Waar het om gaat is met een ander soort bril naar crisissituaties leren kijken, wat ons in staat stelt om anders te zíén dan we van nature zien.

CONTRADICTIE

Dat de aanzet tot overdracht van wijsheid van buitenaf komt, lijkt in tegenstelling te zijn met het feit dat er in jezelf al een begin van wijsheid aanwezig moet zijn om überhaupt open te staan voor de dhamma. Het gegeven van wat in de teksten 'de stem' wordt genoemd behoort niet tot de werkelijkheid waar wij normaal gesproken zicht op hebben; in die zin dat onze werkelijkheid door en door gekleurd is door de visie dat de dingen er zijn voor en van mij (ego, ik-besef). De visie van de Boeddha verkondigt precies het tegenovergestelde. Dat gaat ons normale begrip te boven. De dhamma wordt door de Boeddha bovendien voorgesteld als iets dat niets te maken heeft met tijd (*akalika*). Het leeft buiten de tijdelijke structuur waarbinnen het leven zich afspeelt. Om die stem te kunnen horen is het nodig om een ontvankelijke geest te hebben en daarna zelf te onderzoeken of wat er wordt beweerd ook klopt.

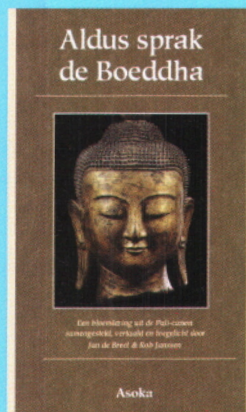
Op het einde van zijn leven zegt de Boeddha dat er geen opvolger nodig is om hem te vervangen. Na zijn dood fungeert de dhamma als zijn stem. Van de Boeddha wordt gezegd dat hij de leer op een zodanig volmaakte manier heeft gebracht, dat hij zichzelf als uitlegger daarvan overbodig heeft gemaakt.

OEFENEN OEFENEN OEFENEN

Nog belangrijker dan het verwerven van wijsheid op basis van overdracht (*suttamayapanna*) is het in praktijk brengen van wat je op die manier verworven hebt. Beoefenen van wijsheid is cruciaal, sterker nog, het is zowel het begin als het einde van het pad. Naarmate de wijsheid zich ontwikkelt nemen de ketenen (*samjoyana*) waarmee we aan het samsarische bestaan gebonden zitten, af. Als er in de teksten gesproken wordt over bestaan (*bhava*) wordt daarmee niet de wereld waarin we leven bedoeld maar onze bewustzijnswerkelijkheid die gekleurd wordt door noties als ik, mij en zelf; het menselijk bewustzijn zoals het functioneert zonder dat er wijsheid in het spel is. *Bhava* manifesteert zich op 10 manieren, als de 10 ketenen. Hoe meer wijsheid verworven wordt, dus hoe meer je oefent in de leer, hoe meer de aantrekkingskracht van die ketenen afneemt. Hoe meer wijsheid, hoe meer vrijheid! Wijsheid in boeddhistische zin betekent dus letterlijk loskomen van de kracht die je steeds maar weer in het ik-perspectief trekt. Het feit dat je als mens tot dit inzicht kunt komen wordt door de Boeddha 'het wonder van de belering' genoemd. Dat wij open kunnen staan voor dat beginnetje van wijsheid, het voor het eerst zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn, hoe embryonaal ook, waardoor we uiteindelijk volledig kunnen ontwaken of tot verlichting komen, is een wonder. En volgens de Boeddha het enige echte wonder!

Dorine Esser is hoofdredacteur van BoeddhaMagazine.

LEZERSGESCHENK



Jan de Breet & Rob Janssen,
Aldus sprak de Boeddha

Voor wie de integrale vertalingen van delen van de Pali-canon te veel of te zwaar vindt, is er deze toegankelijke kennismaking met de cannonieke literatuur. De teksten zijn thematisch geordend rond het leven en de leer van de historische Boeddha. 'Deze compacte en laagdrempelige uitgave voorziet voor zowel ingewijden als leken in een behoefte', zo schrijft *Biblion*. Een boeddhistische 'bijbel' in zakformaat!

***BOEDDHAMAGAZINE* MAG VIJF EXEMPLAREN VERLOTEN VAN *ALDUS SPRAK DE BOEDDHA*.**

Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl met vermelding van 'Boeddha'.

Je denkt alweer in kringetjes.

Dat zei je net ook al.

Ik denk alweer in kringetjes.

Dat dacht ik net ook al.

Wie denkt?

Je zei het net ook al.

Ik denk graag in kringetjes.

PRAKTISCHE

WAT IS HET?

WIJSHEID

HOE KOM JE ERAAN EN WAT DOE JE ERMEE?



Wijsheid is een redelijk abstract begrip. Maar hoe verkrijg je het, en wat kun je ermee? Ramo de Boer, gestalttherapeut en sinds vijftien jaar beoefenaar in het Tibetaans boeddhisme, geeft acht tips om wijsheid te ontwikkelen en toe te passen in het dagelijks leven.

TEKST: RAMO DE BOER,
BEELD: LUCY LAMBRIEX

'Het geheel is meer dan de som der delen' – voor Ramo de Boer is dit bekende adagium van de gestaltpsychologie een belangrijke leidraad in werk en leven. Sinds 1985 is hij gestalttherapeut en -trainer, tevens beoefent hij sinds vijftien jaar Tibetaans boeddhisme bij *Rigpa*. Die twee activiteiten sluiten naadloos op elkaar aan, vindt hij. 'Gestalttherapie is een heel pragmatische benadering, gebaseerd op waarneming. Het boeddhisme biedt vanuit aandacht een uitgebreidere psychologie voor het trainen van je geest.' Uit het boeddhisme past De Boer met name het *lojong*-onderricht toe, het trainen en transformeren van de geest. 'Ik kijk met de cliënten naar wat zij over zichzelf denken, naar de overtuigingen die ten grondslag liggen aan hun gedrag. Helaas is dat in onze samenleving vaak negatief, veel mensen denken dat ze niet goed genoeg zijn. *Lojong* biedt praktische manieren om met dat weerbarstige ego om te gaan, onder meer door (zelf)compassiebeoefening.'

De parallel tussen boeddhisme en gestaltpsychologie is volgens De Boer met name het trainen van bewustzijn en aandacht. 'We zijn gewend om direct te reageren vanuit wat we ervaren. Maar pas als je je bewust bent dát je waarneemt, kun je door reflectie patronen in je gedrag en de resultaten daarvan gaan herkennen. Deze metapositie, het 'reflectiepunt', zoals het in de gestaltpsychologie wordt genoemd, is vergelijkbaar met de basis van boeddhistische aandachtsmeditatie. Alleen door alert en aandachtig aanwezig te zijn in het hier en nu kun je jezelf bevrijden van mentaal en emotioneel lijden.'

Wijsheid is zien hoe het (werkelijk) is.

Als kinderen speelden we het spelletje 'ik zie, ik zie wat jij niet ziet'. Als volwassenen lijken we wel verzeild in een variant daarop, want de kans dat jij en ik in dezelfde omstandigheid hetzelfde zien is niet erg groot. Het interessante van de ervaring van onze verschillende werkelijkheden is dat ze alleen kan voorkomen als er één absolute werkelijkheid is die wij beiden anders zien. De *absolute* werkelijkheid is zoals ze werkelijk is, en de *relatieve* werkelijkheid is zoals jij en ik die zelf ervaren. Ze zijn echter altijd tegelijkertijd aanwezig. Als je zicht hebt op deze twee aspecten dan heb je minder de neiging je te vereenzelvigen met je eigen, beperkte werkelijkheid. Je houdt zicht op datgene wat alles – dus ook jou – omvat.

Praktische tip: *Verlies je niet in je persoonlijke realiteit, dat geeft ruimte in je geest en handelen.*

De Wijze *(m/v) beweegt mee in het relatieve, dagelijkse leven zonder zijn zicht op het absolute te verliezen.*

Wijsheid is zien dat omstandigheden feitelijk zijn, maar dat je ervaring ervan een persoonlijke smaak en kleur heeft.

Wellicht ben je bekend met het psychologische fenomeen 'projectie' – je projecteert jouw eigen werkelijkheid, jouw 'film' bestaande uit allerlei beelden, ideeën, ervaringen en conclusies uit je verleden – op het scherm van de werkelijkheid. Hiermee kleur je de neutrale omstandigheden en maak je er een persoonlijke versie van. Op zich is dit geen enkel probleem, tenzij je vergeet dat dit 'slechts' je persoonlijke versie is en denkt dat iedereen hetzelfde ziet en ervaart als jij. Je kunt dit fenomeen

herkennen in de neiging die jijzelf en anderen hebben om gelijk te willen krijgen. Deze houding is wijdverbreid – ik ken maar weinig mensen die uiteindelijk geen gelijk willen krijgen – en dit leidt regelmatig tot irritaties, misverstanden, ruzies, conflicten en zelfs oorlogen.
Praktische tip: *Wissel ervaringen uit, maar ga er niet over in discussie. Bediscussieer enkel meningen.*
De Wijze *(m/v) is zich gewaar van zijn eigen projecties en die van anderen, en realiseert zich de relativiteit van beide.*

Wijsheid is weten dat je eigen ervaring het resultaat is van de wisselwerking met je omgeving – en van je eigen aandeel daarin.

De manier waarop je de werkelijkheid kruidt en kleurt, komt voort uit de wisselwerking tussen jou en je omgeving. Stel, ik ben in gesprek en de ander zegt iets waar ik sterk op reageer en ik schiet in de verdediging omdat ik me onrechtvaardig behandeld voel. Ik neem het persoonlijk en begin me te verdedigen. Belangrijk is dat de ander wel degelijk de 'aanleiding' biedt voor mijn reactie, maar er niet de 'oorzaak' van is. De echte oorzaak is mijn eigen gevoeligheid voor onrechtvaardig behandeld worden. Kennelijk heb ik daar in het verleden minder prettige ervaringen mee gehad.
Praktische tip: *Vraag je af of je reactie in verhouding staat tot de actuele aanleiding. Is die buiten proportie, ga er dan van uit dat er een oude, persoonlijke lading een rol speelt. Kijk dan meteen naar je eigen aandeel, voordat je vanuit die lading reageert. Dat is wijs, want jouw lading kan zomaar een lading bij de ander raken, die jou waarschijnlijk weer raakt, enzovoort.*
De Wijze *(m/v) onderkent zijn eigen aandeel en blijft vrij van reactiviteit.*

Wijsheid staat niet gelijk aan eigenwijsheid.

Wie heeft er tijdens zijn of haar puberteit niet te horen gekregen: 'Doe niet zo eigenwijs!' Ik wel in ieder geval. Deze



reprimande heeft ermee te maken hoe bruikbaar jouw opvatting over de werkelijkheid is in relatie tot je omgeving. Als je jeugdige eigenwijsheid na je pubertijd voortduurt dan ervaar je waarschijnlijk regelmatig problemen en onbegrip in je omgang met anderen. Als ik blijf hangen in het hiervoor genoemde gelijk willen hebben dan heb ik te weinig oog en hart voor mijn omgeving, ben ik te veel met mijzelf bezig. Het is nodig je eigenwijsheid tot werkelijke wijsheid te ontwikkelen door zowel je mogelijkheden als beperkingen onder ogen te zien. Dit genereert compassie voor zowel jezelf als voor de ander.
Praktische tip: Verplaats jezelf in de ander en bekijk de wereld en jezelf eens vanuit zijn/haar perspectief.
De Wijze *(m/v) ontwikkelt zijn wijsheid door zijn dienstbaarheid aan anderen.*

Wijsheid is aandacht.

In alle levensomstandigheden is juist oordelen en handelen een hele kunst. Dit is mogelijk als je een helder inzicht hebt ontwikkeld. Wijsheid moet in je visie aanwezig zijn en in je gedrag tot uiting komen. Dat dit nog niet meevalt zie je aan de hoeveelheid mensen die wel wijsheden verkondigt, maar ze niet in praktijk brengt. Zelf tracht ik wijsheid te oefenen door mijn aandacht te trainen om alert te zijn op (onder meer) het onderscheid tussen wat ik denk, zeg en daadwerkelijk dóé. En ja, dat is confronterend. Maar het inzicht dat het me brengt is onontbeerlijk voor het ontwikkelen en gebruiken van wijsheid.
Praktische tip: *Oefen wijsheid in iedere situatie: wat is hier het juiste oordeel en de juiste handeling?*

De Wijze *(m/v) laat theorie en praktijk overeenkomen door middel van voortdurende zelfreflectie.*

Wijsheid is je inzicht in het belang van perceptie bruikbaar maken voor anderen.

Wijsheid is een houding die haar meerwaarde ontleent aan bruikbaarheid voor anderen (naast jezelf natuurlijk). In mijn persoonlijke hiërarchie staat wijsheid die anderen helpt om hun perceptie bewust ter hand te nemen bovenaan. Immers, dit inzicht is de basis van alle mogelijke verandering van perspectief. Zonder de mogelijkheid om de waargenomen 'feiten' van hun persoonlijke werkelijkheid te veranderen is iedereen gevangen in een individuele en beperkte visie. Anders gezegd, als iemand niet over een visie of concept beschikt dat de mogelijkheid tot bevrijding uit zijn of haar beperkte perceptie in zich draagt, dan blijft diegene vastzitten in die beperkte werkelijkheid. Het idee van de twee werkelijkheden biedt de mogelijkheid deze beperking te doorbreken.
Praktische tip: Meditatie is een relatief eenvoudige en snelle manier om deze werkelijkheden daadwerkelijk te kunnen ervaren. Zorg dat je goede instructie krijgt.
De Wijze *(m/v) ziet de twee werkelijkheden en helpt ook anderen de mogelijkheden daarvan te benutten.*

Wijsheid is het leven serieus nemen zonder je gevoel voor humor te verliezen.

Wijsheid is een serieuze zaak. Het is deel van je zingeving, van het fundament waarop je je bestaan bouwt. Maar een

aspect van wijsheid is tevens het vermogen om de zwaarte en het lijden van het leven te verlichten. Humor benadrukt de betrekkelijkheid van een onderwerp door het aanbrengen van een ander perspectief, en dat werkt bevrijdend en verruimend. Niet voor niets is humor zo belangrijk, juist ook in intieme relaties. Het is een snelle, hoewel tijdelijke oplossing van een gezamenlijke beperking en geeft ruimte. Humor als voertuig voor wijsheid is zowel bevrijdend als een zeer bruikbaar vaardig middel.

***Praktische tip**: Als je moet lachen let dan eens op wat er precies gebeurt!*

***De Wijze** (m/v) gebruikt humor om de bevrijdende werking van perspectiefverandering teweeg te brengen.*

Wijsheid is vergankelijk en situationeel.

Ook al verlang je naar definitieve antwoorden, wijsheid vertelt je dat bestaande universele en tijdloze waarheden waardevol zijn, maar dat jij op ieder moment je eigen antwoord moet geven binnen je actuele situatie.

Je huidige situatie stelt je als het ware de vragen: wie ben ik in deze situatie, wat wil ik in deze situatie en wat doe ik in deze situatie? Ook al ben je je vaak niet bewust van deze vragen, je gedrag is wel je antwoord. Als je deze vragen bewust stelt dan brengen ze je onmiddellijk meer inzicht in de situatie, en in de dynamiek van je eigen aandeel erin! Vanuit dat inzicht zal je je handelingen langzamerhand in overeenstemming brengen met je inzichten. En dat is hoe we wijs worden!

***De Wijze** (m/v) verenigt de absolute en de relatieve werkelijkheid in zijn geest en handelen door het universele als uitgangspunt te nemen voor het tijdelijke en persoonlijke.*

***Ramo de Boer** is geschoold in zilversmeden en beeldhouwen en studeerde psychologie en filosofie. Hij werkt als gestalttherapeut, coach en trainer.*

 **www.baasineigengeest.nu**

BEELD: WILLEM SCHUITEMAKER, TEKST: FRANCINE AARTS

PADMASAMBHAVA, DE UIT DE LOTUS GEBORENE



Acryl op linnen, afm. 50 x 60 cm.

Volgens de legende incarneerde Padmasambhava als een achtjarig kind op een lotusbloem midden in een meer in de buurt van Swat (het huidige Pakistan). De daar heersende, kinderloze koning herkent zijn bijzondere gaven en besluit hem op te voeden als zijn eigen zoon. Op een dag vindt Padmasambhava het tijd om het wereldlijke leven vaarwel te zeggen en trekt verder als een *bhikkhu*. In de daarop volgende jaren mediteert hij op alle grote crematieplaatsen in India en in de Himalaya.

Padmasambhava wordt gezien als de persoon die het boeddhisme zou hebben geïntroduceerd in Tibet en staat aldaar bekend als Goeroe Rinpoche ('kostbare meester') en als de oprichter van de nyingmatraditie. In de achtste eeuw wenste koning Trisong Detsen het boeddhisme te versterken. Zo gaf hij opdracht aan Shantarakshita, de abt van de Nalanda-universiteit in India, voor de bouw van het eerste boeddhistische klooster in Tibet, Samye. De bouw ervan verliep echter weinig voorspoedig – dit werd geweten aan de lokale godheden en demonen die niet erg enthousiast over het project zouden zijn geweest. Shantarakshita adviseerde de koning om hulp in te roepen van Padmasambhava, die zowel tantrisch als boeddhistisch meester was. Padmasambhava gaf de geesten en demonen het ultimatum zich tot het boeddhisme te bekeren dan wel te verdwijnen. Die kozen voor de eerste optie en beloofden daarbij voortaan Tibet en bovenal de dharma te beschermen met dezelfde wil en kracht als waarmee ze tot dan toe het boeddhisme hadden bestreden.

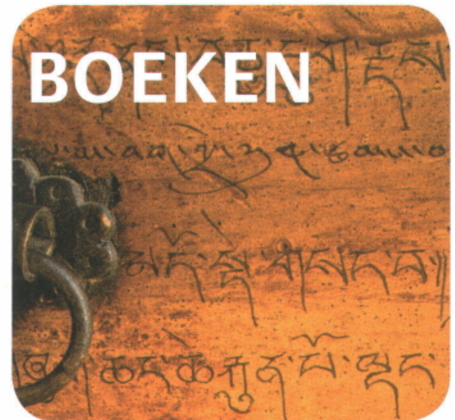
Padmasambhava wordt afgebeeld met verschillende attributen, zoals hier met een *vadjra* en een *khatvanga*. Ook neemt hij vele vormen aan, waaronder acht figuren die vaak in de tantrische kunst worden afgebeeld. Deze staan symbool voor de vele manieren waarop de goeroe zijn transformerende krachten kan inzetten, zodat in iedere omstandigheid de juiste les wordt gegeven. De acht vormen kunnen ook gezien worden als de acht verschillende bewustzijnsvormen van de geest. Samenvattend kunnen we zeggen dat de verschillende manifestaties van Padmasambhava alle bronnen vertegenwoordigen die de boeddhistische leer in zich draagt.

Bron: ***Vessantara*, Boeddha's dichterbij, *Maitreya, 2003***

***Willem Schuitemaker** is hoshi (assistent-leraar) in de Kanzeontraditie, schilder en zenkok.*

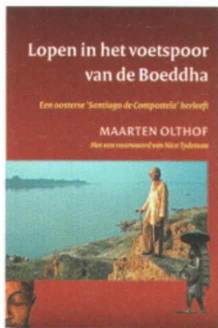
 **www.willemschildert.nl**

De boekenrubriek werd gemaakt door Bert van Baar (BvB), *Paula Borsboom* (PB), *Inez van Goor* (IvG), *Fredi Kaufman* (FK), *Diana Vernooij* (DV) *en Pascal Versavel* (PV), *onder redactie van Bert van Baar*



Maarten Olthof

LOPEN IN HET VOETSPOOR VAN DE BOEDDHA



Ten Have, 2010, € 34,90

Op pelgrimstocht gaan is in. Vrijwel alle grote religies kennen het verschijnsel pelgrimstochten, ook het boeddhisme. Boeddhistische bedevaartsoorden kunnen heilige bergen zijn, tempels, kloosters of stoepa's, zoals de befaamde Borobudur in Indonesië. De belangrijkste pelgrimsplaatsen voor boeddhisten zijn Lumbini, Bodhgaya, Sarnath en Kushinagar. De eerste is de geboorteplaats van de Boeddha en de laatste de plaats waar hij stierf. In Bodhgaya bereikte de Boeddha de verlichting en in Sarnath onderwees hij voor het eerst de dharma aan anderen.

In de Mahaparinirwana-soetra raadt de Boeddha op zijn sterfbed zijn volgers aan deze plaatsen te bezoeken. Miljoenen monniken en leken hebben deze raad opgevolgd en maakten in de loop der eeuwen de tocht tussen deze vier plaatsen tot de belangrijkste pelgrimsroute van Azië.

Maarten Olthof is eerder als reisleider in de bedevaartsoorden geweest, maar gaat nu, net als de pelgrims van vroeger, te voet van de ene plaats naar de andere. 'Ik wil de sfeer proeven en op zoek gaan naar de bron.' In *Lopen in het voetspoor van de Boeddha* doet hij op meeslepende wijze verslag van zijn pelgrimstocht. Hij beschrijft niet alleen de gebieden waar hij doorheen trekt en de mensen die hij tegenkomt, hij vertelt ook over zijn eigen meditatie-ervaringen en haalt diverse boeddhistische geschriften aan. Door deze uitweidingen en zijn rustige verteltrant brengt Olthof de lezer als vanzelf in het ritme van een pelgrimstocht. Ook door de omvang van het boek kan de lezer zich gemakkelijk een pelgrim wanen: het is geen boekje waar je snel doorheen wandelt! (PB)

Jan Oegema

DE STILLE STEM
Niet-weten als levenshouding



Nieuw Amsterdam, 2011, € 19,95

'Ik weet het niet' is geen antwoord waar je vroeger op school mee wegkwam. Politici worden er niet mee herkozen en na de oorlog werd een heel volk ronduit niet geloofd toen ze zeiden dat ze van niets hadden geweten. Het spirituele pad is echter een heel ander verhaal en het niet-weten waarin publicist Jan Oegema ons in zijn boek inwijdt, omhelst in feite dan ook wellicht het diepste weten. BAM! Daar heb je het al. In dit boek vallen we van de ene paradox in de andere en met zijn stille stem mijmert de auteur van het een naar het ander. Het is dan ook niet zo dat Oegema het niet weet; hij weet het wel, maar hij noemt het voor de veiligheid niet-weten.

Dit boek gaat over openheid als levenshouding, over leven met onzekerheid en twijfel, over je tent opslaan in het ongerijmde. In allerlei tradities, culturen en tijden ziet Oegema soortgenoten, soloreligieuzen en eenlingen aan de marge van tradities, die in zijn geest verbonden worden tot stemgevers van het ware authentieke pad: Zhuang Zhi, Quakers, Kafka, Meester Eckhart, zenboeddhisten, rabbijnen, christenen, mystici en kunstenaars, allemaal verbonden in stilte en de weigering zich te laten vangen in een conceptie van de werkelijkheid. Het siert Oegema dat hij zich bewust lijkt te zijn van de onmogelijke taak die hij op zich heeft genomen. Zijn schrijfstijl verraadt dat hij zelf ook wel eens op het kussen zit. Het is een warmbloedig boek geworden, vol liefde voor de stilte. Wel wringt het aan het einde een beetje, wanneer de schrijver ernaar streeft een gelofte tot openheid in woorden paraat te hebben, om vervolgens te concluderen dat deze gelofte hem doet verlangen nooit terug te vallen op iets wat je paraat hebt. Weet jij het nog? (BvB)

Peter Popham

AUNG SAN SUU KYI
Biografie



Sijthoff, 2011, € 22,50

'We moeten ons niet schamen om in politieke termen over liefdevolle vriendelijkheid en compassie te praten', zegt Aung San Suu Kyi na afloop van het huisarrest dat ze in 1989 kreeg opgelegd na een overweldigende

verkiezingsoverwinning. Met dat huisarrest begonnen haar beproevingen. Ze start met mediteren, net als vele van haar partijgenoten. U Pandita, de grondlegger van een massabeweging van boeddhistische leken in Birma, wordt haar leermeester. Urenlange meditaties helpen haar bij het uitstippelen van haar politieke weg. Na drie perioden van huisarrest, waarin haar echtgenoot ziek werd en overleed en haar kinderen opgroeiden zonder hun moeder, lijken er andere tijden aangebroken. Birma ontwaakt, en haar verhaal is nog lang niet af.

De meeslepende en boeiende biografie beschrijft vanuit verschillende invalshoeken de geschiedenis van zowel Birma als van Aung San Suu Kyi. Haar vader Aung San was de leider van de onafhankelijkheidsstrijd. Hij werd vermoord, minder dan een jaar nadat hij president was geworden. Suu Kyi was nog niet oud genoeg om zich hem te herinneren. Tijdens de militaire dictatuur werd Aung San symbool van de verloren mogelijkheden van Birma. Ondanks dat ze grotendeels in het buitenland opgroeide en woonde, bleef Suu Kyi een band houden met de dromen en verwachtingen van de Birmezen. Ze bestudeerde de bevrijdingsbeweging en schreef een biografie over haar vader. Door een speling van het lot – ze bezocht Birma om haar zieke moeder te verplegen op het moment van de opstanden – werd ze middelpunt van de opstand in 1988. Suu Kyi werd niet zozeer een politiek leider als wel een moreel leider, een die geweldloos verzet en eensgezindheid voorstaat.

Popham schreef een lijvige en uitgebreide biografie. Zijn schrijfstijl sleept je mee en doet je doorlezen. Hij moet veel mensen hebben geïnterviewd, waaronder Suu Kyi, en alles gelezen hebben wat er te vinden was. Maar toch stoort zijn alwetende blik soms. Een verantwoording door noten, boekenlijst of lijst geïnterviewde personen zou verhelderend geweest zijn. (DV)





LEZERSGESCHENK

Jon Kabat-Zinn
Waar je ook gaat, daar ben je

Toegankelijke introductie in de mindfulnessmeditatie. Herkenbare voorbeelden en praktische oefeningen om ontspannen aanwezig te zijn in het nu – of je nou op je meditatiekussen zit, de afwas doet of op je werk bent.

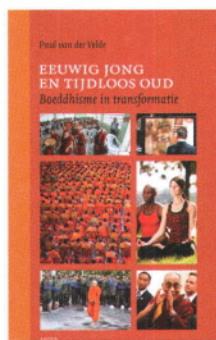
BOEDDHAMAGAZINE MAG 3 LUXE INGEBONDEN EXEMPLAREN VERLOTEN VAN _WAAR JE OOK GAAT, DAAR BEN JE_

Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl met vermelding van 'Waar je ook gaat'.

Met dank aan uitgeverij Kosmos, **www.kosmosuitgevers.nl**

Paul van der Velde

EEUWIG JONG EN TIJDLOOS OUD
Boeddhisme in transformatie



Asoka, 2012, € 24,95

De manier waarop traditionele aspecten van het boeddhisme zich aanpassen aan de moderne wereld vormt de rode draad in deze bundel van zes studies van Paul van der Velde, hoogleraar Aziatische religies aan de *Radboud Universiteit Nijmegen*. Meermaals doorprikt hij het geromantiseerde beeld dat in het Westen over boeddhisme leeft. Het boek opent met de manier waarop elke stroming binnen het boeddhisme zich voorstelt als de ware vertolking van de leer van de Boeddha, een fenomeen dat ook de nieuwe vormen van boeddhisme in het Westen niet vreemd is. Van der Velde beschrijft hoe de interpretatie van het boeddhisme in het Westen verschuift van religie via filosofie, spiritualiteit en psychologie naar levensstijl. Opmerkelijk vindt hij het veranderde waardeoordeel over het Tibetaanse boeddhisme: van een door bijgeloof en occulte praktijken gecorrumpeerde afwijking van de ware leer tot de meest authentieke en ontwikkelde vorm van boeddhisme. Voor hem verpersoonlijkt de Dalai Lama als geestelijk en voorheen politiek leider van Tibet en mondiaal spiritueel icoon als geen ander het spanningsveld tussen traditie en moderniteit in het hedendaagse boeddhisme. Bepaalde verdeeldheid binnen de Tibetaanse gemeenschap ziet hij als een gevolg van dit spanningsveld. In tegenstelling tot wat de achterflap belooft, gaat de auteur niet in op de recente ontwikkelingen op gebied van psychotherapie en meditatietechnieken. De combinatie boeddhisme-psychotherapie komt enkel oppervlakkig ter sprake in een studie over lichamelijkheid, ziekte (veroorzaakt door karma) en de Boeddha als genezer van *dukkha*. Andere onderwerpen zijn de rol van het 'boeddhistisch animisme' in de Birmese politiek, de verschillende betekenissen die men in Azië en het Westen aan boeddhabeelden toekent, en de artistieke verbeelding van boeddhistische levensverhalen in de traditionele poëzie versus een hedendaagse film

als *Samsara*. De meeste artikelen zijn bewerkingen van bijdragen die eerder in godsdienstwetenschappelijke publicaties verschenen en de toon en benadering van dit boek zijn dan ook academisch. Daardoor zal het boek misschien eerder een intellectueel geschoold publiek met interesse in cultuurstudies aanspreken dan de beoefenaar die vooral begaan is met de praktische toepassing van boeddhisme. (PV)



Nishant Matthews
VRIEND IN DE SPIEGEL
Compassie met jezelF



AnkhHermes, 2011, € 24,95

Nishant Matthews is een in Amsterdam woonachtige Amerikaanse therapeut die boeddhisme met Osho combineert bij zijn beschrijving van de zoektocht naar ons authentieke zelf. Hij doet een poging westerse psychologie te verenigen met de wijsheid van oosterse tradities. Waar de westerse psychologie erop uit is het ego te ondersteunen en te versterken, zien oosterse tradities ego als een obstakel dat ons ervan weerhoudt onze ware natuur te ervaren. In plaats van het ego te bestrijden, stelt de auteur dat wij het ego met compassie en aanvaarding tegemoet kunnen treden. Alleen door met vriendelijkheid en acceptatie te kijken naar onze innerlijke muren, worden dit volgens hem deuren die toegang kunnen verschaffen tot onze ware natuur. (FK)



SIGNALEMENTEN

Maria Grijpma & Inge Jager
HANDBOEK VOOR KLEIN GELUK



Inspiread, 2012, € 14,95

Lief, luchtig boekje opgezet als receptenboek voor het goede leven. Dit kookboek gaat van massage naar zeelucht, via lummelen of een keer een pruik opzetten, naar doen waar je zin in hebt met een snuifje meditatie om van de kleine dingen te genieten. Veel verwijzingen naar andere boeken en websites maken het tot een rijk geheel met veel tips. Lekkere *Libelle*-spiritualiteit voor vrouwen, maar mannen mogen ook!

Geertje Couwenbergh
ZIN, LUST IN JE LEVEN DOOR SCHRIJVEN



AnkhHermes, 2011, € 14,90

Schrijven als therapie en hulp op het pad, niet noodzakelijkerwijs voor publicatie maar om eenvoudiger te leren leven in het hier en nu. Uitdagend geschreven met praktische oefeningen voor iedereen die zin heeft om in de pen te klimmen, maar zijn hoogtevrees dient te overwinnen. Lees meer over meditatief schrijven in het interview met Geertje Couwenbergh in het lentenummer van *BoeddhaMagazine*.

Jon Kabat-Zinn
WAAR JE OOK GAAT, DAAR BEN JE

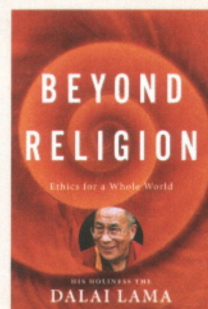
LEZERS • GESCHENK •



Kosmos, 2012, € 19,95

Klassieker van de goeroe van de op mindfulness gebaseerde stressreductie in een mooi gebonden versie. Meditatie als levenskunst door aandacht geven, loslaten en je ieder moment opnieuw openstellen door vredig aanwezig te zijn bij alles wat je doet, waar je het ook doet.

Zijne Heiligheid de Dalai Lama
BEYOND RELIGION
Ethics for a whole world



Rider, 2012, € 18,00

De Dalai Lama gaat dieper in op zijn notie dat het niet nodig is om religieus te zijn om een ethisch leven te leiden. Als kern voor het scheppen van een betere wereld ziet hij het onderwijzen van het hart door het trainen van de geest.



Frits Koster & Jetty Heynekamp

MILDHEID. GELEIDE MEDITATIEOEFENINGEN VOOR VRIENDELIJKHEID EN COMPASSIE

Een paar maanden geleden woonde ik een geleide meditatie bij met als thema 'liefdevolle vriendelijkheid'. Toen ik na een ontspanningsoefening lekker relaxed op mijn meditatiekussentje zat, vroeg de docent een gevoel van liefdevolle vriendelijkheid op te roepen. Ze stelde voor aan een moment te denken waarop je een sterk gevoel van liefde had ervaren. Meteen zag ik voor me hoe mijn konijn vlak voor hij het leven liet zijn kopje in mijn hand legde en welde er een golf van liefde in me op.

'Hou dit gevoel vast', zei de docent zacht, 'en neem iemand in gedachten van wie je houdt.' Ik dacht aan mijn vader. 'Stuur dit gevoel van liefdevolle vriendelijkheid nu in gedachten naar deze persoon toe', vervolgde de docent. Met een glimlach visualiseerde ik dat ik het gevoel in een envelopje deed en naar mijn vader stuurde.

'Neem nu iemand in gedachten met wie je moeite hebt', onderbrak de docent mijn vredige postbezorging. Ik voelde hoe de spieren in mijn lichaam zich spanden toen het een na het andere spook uit verleden of heden zich aan mij opdrong. En nadat de docent had gevraagd om het gevoel van liefdevolle vriendelijkheid nu ook naar deze persoon te sturen, brak het zweet me letterlijk uit.

Ik probeerde het eerst met de buurman die beloofde in het weekeinde dat ik weg was voor mijn konijn te zorgen... en het bij mijn thuiskomst vergeten bleek te zijn. Vervolgens deed ik een aantal verwoede pogingen om het envelopje naar mijn collega 'met de scherpe tong' te sturen. Om het vervolgens tevergeefs bij de altijd klagende en mopperende moeder van een vriend te bezorgen.

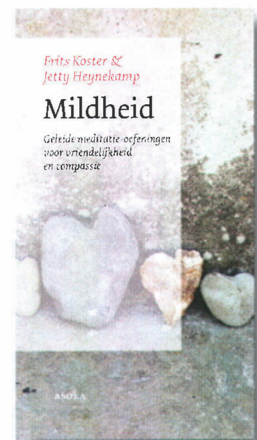


Na deze meditatie voelde ik me vreselijk gefrustreerd. Welke lastige persoon ik ook in gedachte had genomen, iedere keer werd het gevoel van liefdevolle vriendelijkheid overspoeld door een stroom van boosheid of oude opgekropte pijn.

Voor iedereen die dit probleem herkent biedt de cd *Mildheid* een uitkomst. De geleide meditatieoefeningen voor vriendelijkheid en compassie worden stapsgewijs opgebouwd van het oefenen van mildheid voor jezelf naar het oefenen van mildheid voor anderen om zo een geestesgesteldheid te bewerkstelligen die vrij is van wrok en aversie. 'En realiseer je dan dat deze persoon net als jijzelf en zoals alle andere mensen zijn of haar weg probeert te vinden in het leven en daarbij als onvolmaakt mens soms fouten maakt of domme dingen doet. Maar ook de wens heeft om gelukkig te zijn', schrijven de auteurs in het bijbehorende boekje. Dit doet me denken aan wat de Duitse dichter Rainer Maria Rilke ooit schreef:

Wellicht zijn alle draken in ons leven
Uiteindelijk wel prinsessen die in angst en beven
Er slechts naar haken
Ons eenmaal dapper en schoon te zien ontwaken
Wellicht is alles wat er aan verschrikking leeft
In diepste wezen wel niets anders
Dan iets dat onze liefde nodig heeft.

De nalatige buurman, de collega met de scherpe tong, de mopperende moeder. Ze verdienen een tweede kans. Ik denk dat ik die cd voorlopig grijs zal draaien. (IvG)



Asoka, 2011, € 16,95

PERFECTIES!

dana, sila, ***nekkhamma,*** *panna, viriya, khanti, sacca, aditthana, metta, upekkha*

Begeerte opgeven



TEKST: DINGEMAN BOOT

Onthechting, verzaking of onthouding; het opgeven van begeerte (Pali: *nekhamma*) is de derde paramita en wordt de moeder van alle paramita's genoemd. Daarmee wordt aangegeven hoe belangrijk het ontwikkelen van deze paramita is voor ons dhammaproces. Het is een kwaliteit die te maken heeft met het loslaten van verlangens en gehechtheden die het gaan van het dhammapad bemoeilijken en is gericht op wat dit juist kan ondersteunen. *Nekkhamma* betekent letterlijk 'zonder begeerte zijn'.

Als je begint met mediteren kom je tot de ontdekking hoe druk het is in je hoofd. Een groot deel van de gedachten die langskomen in je bewustzijn draait om verlangens. Verlangens naar allerlei dingen die je wilt hebben, naar omstandigheden waarin je je prettig en veilig voelt, het verlangen om pijnlijke situaties te vermijden. Je gaat ontdekken dat er aan die verlangens nooit een eind komt. Als een verlangen is vervuld kun je daar even van genieten maar spoedig komt er een volgend verlangen voor in de plaats. Dat gaat zo maar door, en het kan erg vermoeiend zijn steeds door je verlangens te worden beheerst.

KOOI VAN BEGEERTE

Je kunt komen tot onthechting of verzaking als je vertrouwen groeit dat er een vorm van geluk mogelijk is die niet te maken heeft met het vervullen van allerlei wensen en verlangens. Dit vertrouwen komt voort uit het inzicht dat het belangrijker is wie je bent dan wat je hebt. Je gaat zien dat al die verlangens een kooi vormen waarin je gevangenzit. Meditatie is een manier om je tot dit transformerende inzicht te brengen en je steeds meer uit de begeertekooi te bevrijden. Het voelt als een werkelijke bevrijding als je stukje bij beetje kunt komen tot het loslaten van allerhande verlangens. Een leraar drukte het zo uit: 'Je wordt niet gelukkig door het vervullen van je wensen, maar door je ervan te bevrijden.'

Tijdens het meditatieproces valt het je vast op hoe hardnekkig sommige van je verlangens kunnen zijn en aan hoeveel dingen je gehecht bent. Het is dan belangrijk na te gaan hoe je in het dagelijks leven omgaat met je verlangens en te beseffen dat je niet op alle wensen en verlangens hoeft in te gaan. Iedereen heeft het vermogen om nee te zeggen. Dagelijks komt er een enorme hoeveelheid reclameboodschappen en uitnodigingen op je af van dingen die je zou kunnen kopen of die je zou kunnen doen. Tegelijkertijd wordt sterk de indruk gewekt dat je gelukkiger wordt als je daaraan toegeeft.

GELUK VAN HET LOSLATEN

Onthechten heeft te maken met het maken van wijze keuzes die meer gericht zijn op wat je echt nodig hebt dan op allerlei verlangens die in je bewustzijn verschijnen. Deze keuzes zijn gericht op meer rust en eenvoud in je bestaan, waardoor je geest meer tot rust komt, en een rustige, kalme geest ondersteunt bij uitstek je boeddhistische beoefening! Pas wanneer je je openstelt voor diepere vormen van geluk ga je het geluk van het kunnen loslaten ervaren. Je ervaart dan zelf dat het ware geluk niet uiterlijk verkrijgbaar is, maar innerlijk ontstaat.

Om gelukkig te zijn heb je eigenlijk niet zoveel nodig. Toen ik voor de eerste keer in Thailand was en daar vijf weken in een meditatiecentrum mediteerde, woonde ik in een *kuti* (meditatiehutje) op palen. Het was een huisje van circa drie bij vier meter en ik kreeg er twee maaltijden per dag. Ik



FOTO: ISTOCK

was verbaasd dat ik me daar zo tevreden en gelukkig voelde zonder al die luxe van thuis. Dat ervoer ik later ook toen ik monnik was en een buitengewoon eenvoudig leven leidde. Ook al kregen we in een bepaalde periode slechts één maaltijd per dag, het was helemaal voldoende.
Het is zo bijzonder als je gaat ervaren dat je heel gelukkig kunt zijn zonder dat daarvoor een aanwijsbare oorzaak bestaat, dat je van heel kleine dingen zo volledig kunt genieten. We hoeven de wereldzeeën niet te bevaren om naar de grote schat op zoek te gaan. De waardevolste schat zit daar waar we het niet vermoeden: in ons.

__Dingeman Boot__ leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.

 **www.pannananda.nl**

COLUMN EVELINE BRANDT

WIJZE INTENTIES

Wat is wijsheid? Oei... Die is lastig. Wat het níét is, valt makkelijker te omschrijven. Het is niet alleen intelligentie of kennis – dat is eerder boekenwijsheid. Het uit zich niet in ferme, uitgesproken oordelen – dat is eigenwijsheid, of onverdraagzaamheid. Verdraagzaamheid en vriendelijkheid zijn daarentegen onontbeerlijk. Wijze mensen als Nelson Mandela en de Dalai Lama stralen vriendelijkheid uit, en dat heeft wél weer veel te maken met wijsheid.
Ook psychologen zoeken het antwoord op de vraag wat wijsheid is; bijvoorbeeld de vermaarde Amerikaanse hoogleraar psychologie Robert Sternberg, die er al jaren onderzoek naar doet. Wijsheid, stelt Sternberg, is het gebruik van je intelligentie en ervaring, met als doel het verwezenlijken van een gemeenschappelijk goed. Een wijs persoon is volgens hem iemand die de juiste intenties heeft. Intelligentie is belangrijk, maar het gaat er vooral om wat je met die intelligentie dóét: heb je de intentie om daarmee niet slechts jouw belang te dienen maar ook de belangen van anderen? Kijk je ook naar de grotere verbanden, zoals je gezin, de maatschappij?
Kijk, daar kan ik wat mee. Het komt me ook bekend voor vanuit het boeddhisme: mijn intenties onderzoeken, het grotere belang in de gaten houden. Dit zijn vrij praktische handvatten om (hopelijk) een beetje wijzer te worden.
Ook compassie is een belangrijk middel om wijsheid te bereiken. Volgens sociaal psycholoog Monika Ardelt kijken wijze mensen op een positieve manier naar andere mensen en situaties: met sympathie en compassie. Daarbij moet je wel bij jezelf beginnen: met zelfcompassie. Met accepteren dat je niet volmaakt bent.
Een belangrijk obstakel op de weg naar wijsheid, zo blijkt uit psychologisch onderzoek, is defensief gedrag. Want daarbij is het ego aan het woord: 'Mijn werk is mislukt maar dat is de schuld van mijn collega.' Wie defensief is en zichzelf afschermt voor alles wat hij verkeerd doet, leert niet van het leven. De pijn van je falen doorvoelen helpt daarentegen wél om wijzer te worden. En ja: daarvoor heb je véél zelfcompassie nodig.
Wijzer worden is hard werken, want naast compassie ontwikkelen moet je nog veel meer laten – en doen. Zoals vertragen. Bewust leven. Mediteren. Reflecteren, ook op je eigen fouten – en daar (vriendelijk!) verantwoordelijkheid voor nemen.
Deze klus moeten we in ons eentje klaren. Wijsheid valt namelijk niet over te dragen.
Socrates zei het al: wijsheid kan niet van het ene glas in het andere worden overgegoten. En ook Herman Hesse laat het zijn hoofdpersoon Siddharta treffend zeggen: 'Iets wat je weet kun je iemand anders mededelen, wijsheid echter niet. Vinden kan men haar, men kan haar beleven, tot steun kan zij zijn, men kan wonderen doen met haar – maar haar mededelen en leren kan men niet.' Ook aan dit karwei zal ik dus – zucht – alleen moeten werken; zoals het boeddhisme mij, heel terecht en heel wijs, voortdurend met mijn neus op mijn eigen verantwoordelijkheid drukt.

__Eveline Brandt,__ freelancejournalist en mindfulnesstrainer, mediteert bij Sangha Leiden.

Courgettes met muntsaus

INSTRUCTIES VOOR DE KOK

BARBECUERECEPT

LIEFDE, VUUR, DOOD

TEKST: MICHIEL BUSSINK

Liefde en de dood: twee grote thema's in het leven van zenmeester Ikkyu (1394-1481). Dat gold niet alleen voor zijn gedichten (die hij bij voorkeur liet wegwaaien door de wind, maar die zijn leerlingen toch gedeeltelijk voor de vergetelheid wisten te behoeden), maar ook in de praktijk. Openlijk ging hij in zijn versleten priesterpij naar de hoeren, want seks was voor hem een religieuze rite. Bovendien stelde hij daarmee de hypocrisie aan de kaak van andere zenmeesters die datzelfde in het geniep deden. Op zijn 76e werd hij verliefd op vrouwe Shin, een vijfentwintigjarige blinde balladezangeres, en hij bezong zijn liefde voor haar nog tot aan zijn dood op 87-jarige leeftijd. In *Skeletten* geeft Ikkyu zijn visie op de dood, die óók in zijn leven alomtegenwoordig was: het Kyoto waarin hij destijds leefde werd geteisterd door oorlog, honger en pestepidemieën. In *Skeletten* komen liefde en dood komen samen in het vuur:

Menselijke geboorte gelijkt op het aansteken van vuur – vader is de vuursteen, moeder de steen en het kind de vonk. Wanneer een vonk de lamppit raakt, blijft deze aan dankzij de secundaire hulp van de olie, totdat deze is opgebrand. Dan flikkert het uit. Het liefdesspel van de ouders is gelijk het aansteken van de vonk. Aangezien de ouders een begin hebben, zullen zij ook op het einde uitdoven.

In de zomer, bij mooi zwoel weer, hebben met name mannen de aandrang hun vuursteen te laten vonken. Is dát de achterliggende verklaring waarom ze zo graag de barbecue aan willen steken? Hoe dan ook, de aantrekkingskracht van het vuur is intens en universeel. Gezamenlijk in de vlammen van het vuur staren is als het zien van het brandpunt van het leven. Alles verandert voortdurend. Van noestig houtblok in laaiend licht en warmte, in gloeiende kool en uiteindelijk in verwaaiende as. En passant wordt ons eten gaar en smakelijk: tijdelijke brandstof voor ons lichamelijk rondwandelen tot de grote zekerheid van de dood.

BRON

Nico Tydemans vertaling van Ikkyu's *Skeletten* is oorspronkelijk verschenen in het tijdschrift *Zen*, januari 1987, no. 28. De vertaling, inclusief inleiding van Tydeman, is op te vragen bij *Zen in Salland*.

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 3 handen vol muntblaadjes
- 1 handvol verkruimeld (oud) brood
- mosterd
- rodewijnazijn
- kleine courgettes naar behoefte
- olijfolie
- 2 tenen knoflook
- geschaafde Parmezaanse kaas of andere oude kaas

FOTO: ANNEMARIE OPMEEER

BEREIDING

Maak, terwijl de barbecue heet wordt, de muntsaus. Hak de munt fijn en roer het door het verkruimelde brood. Roer er zoveel olijfolie door tot het geheel smeuïg is. Flink prakken. Breng op smaak met peper en zout, mosterd en azijn.

Snijd de courgettes in dikke schuine plakken. Doe in een kom wat scheuten olijfolie, roer er de uitgeperste teentjes knoflook door. Schep de courgetteplakken erdoorheen. Grill de plakken op het rooster boven de gloeiende kooltjes, zo'n twee minuten aan elke kant. Serveer de courgettes met wat geschaafde kaas erbovenop, met de muntsaus.

Michiel Bussink is voedselauteur en -journalist. Hij beoefent zenmeditatie bij Zen in Salland.



www.zeninsalland.nl en www.michielbussink.nl

BOS TV

PORTRET IRÈNE KYOJO BAKKER

Irène Kyojo Bakker is oprichter van *Zen Spirit* in Groningen. Afgelopen maart kreeg ze de dharmatransmissie van Joan Halifax roshi, in het *Upaya Zen Center* in Santa Fe (VS). De *BOS* ging mee en maakte een portret van Irènes leven.

DE KUNST VAN HET OUDER WORDEN



Op ouder worden lijkt haast een taboe te rusten: dat zie je bijvoorbeeld terug in de nadruk op jong zijn in de media. Deze documentaire geeft een ander beeld: ouderen die volop in het leven staan en zich blijven ontwikkelen.

DE LEEGTE VAN HET WOORD



Op de Mongoolse steppen leveren honderden zendelingen van voornamelijk christelijke hulporganisaties een onvermoeibare strijd. Hun doel: het oor en de ziel winnen van de drie miljoen inwoners van Mongolië. Hoe ver mag je gaan in je zendingswerk in deze jonge, ontvankelijke democratie?

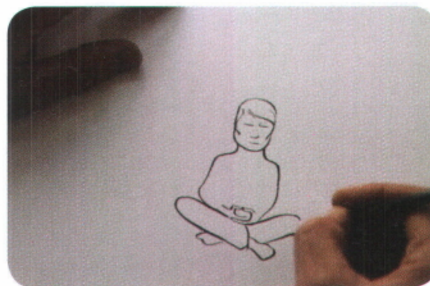
UITZENDDATA

Kijk voor de uitzenddata en -tijden op **www.boeddhistischeomroep.nl**, of abonneer je op de wekelijkse digitale nieuwsbrief en/of de maandelijkse *Boswijzer*, het programmablad voor vrienden van de *BOS*.


www.boeddhistischeomroep.nl



ALTIJD OP ZOEK NAAR 'DE LIJN'



'Als je jong bent dan denk je: hoe meer, hoe beter; hoe drukker, hoe leuker. Maar tegenwoordig vraag ik me eerder af: wil ik dat eigenlijk wel laten zien? Wat kan ik weglaten?' Vormgever en tekenaar André Slob vertelt op *Bodhitv* hoe zijn tekenstijl zich in de loop der jaren heeft ontwikkeld, en hoe het is gekomen dat zijn illustraties tegenwoordig in boeddhistische bladen staan, zoals *Shambhala Sun*.
Slob studeerde aan de *Lerarenopleiding ZWN* in Delft en de *Academie van Beeldende Kunsten* in Rotterdam. Zijn interesse in strips begint op jonge leeftijd en heeft zijn tekenstijl het meest beïnvloed. Hij werkte vijf jaar als vormgever van websites, maakt illustraties voor bladen en theater en werkt aan een eigen strip in samenwerking met Wouter Eizenga.
In de korte video, gemaakt door Jochem Smit, is André aan het woord en zien we hem ook aan het werk. Met trefzekere penseelstreken zet hij een mediterende man op papier. De trage, eenvoudige stijl van deze minidocumentaire past perfect bij het onderwerp – dat alleen al maakt het kijken ervan de moeite waard!


Bekijk het filmpje op Bodhitv: www.bodhitv.nl. Zoek op 'Slob'.



BOS Radio

LEVEN MET DE DOOD

De grote vragen van leven en dood staan centraal in alle boeddhistische stromingen. Het mysterie van het sterven roept veel vragen op. Geeft het boeddhisme daar antwoord op? Of moeten we juist leren leven met het ultieme onbekende? In juni besteden we in *Hemelsbreed* op allerlei manieren aandacht aan de dood: van traditionele Tibetaanse ceremonies rond de dood en de Geheime Tempel in het *Wereldmuseum* in Rotterdam, tot sterven in een doorsnee verpleeghuis en de geschiedenis van het cremeren in Nederland. Op 30 juni zenden we een debat uit over hoe boeddhisten tegen euthanasie aankijken.

JOTIKA HERMSEN 80 JAAR

In juli besteden we aandacht aan de 80ste verjaardag van Jotika Hermsen, vrouwelijke monnik in de theravadatraditie, vipassanaleraar en columniste van de *BOS*-radio. In een profiel komen verschillende aspecten van haar leven en persoonlijkheid aan bod.

STOUTE PELGRIM

De uitzendingen in de zomer worden opgeluisterd door reisverhalen van zenbeoefenaar Dirk Beemster, die het 6000 kilometer lange Jizo-pad langs een reeks boeddhistische centra in Europa ontwierp. Smakelijke anekdotes in verhalen als *Stoute pelgrim* en *Koekje van eigen deeg* berichten over zijn avonturen onderweg. Dirk Beemster draagt zelf voor.

VASTE UITZENDING

Elke zaterdag om 15.00: anderhalf uur lang het programma *Hemelsbreed*.

AGENDA

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen kunt u vinden op de website www.boeddhamagazine.nl. In onderstaande agenda maken we echter een selectie van eenmalige, bijzondere evenementen.

25 mei-25 augustus
Zomer-angotraining o.l.v. Tenkei Coppens van Zen River in Uithuizen.
Een residentiële zentraining van 3 maanden (of een deel hiervan), gebaseerd op vier elementen: meditatie, ritueel, studie en bodhisattva-activiteit.
www.zenrivertemple.org

22 juni-15 juli
Intensieve vipassanaretraite o.l.v. eerw. Sayadaw U Pannasami van Manchester in Dhammaramsi in Rivière (België).
De retraite verloopt volgens de methode van Mahasi Sayadaw.
www.dhammagroupbrussels.be

23-24 juni
Leren mediteren o.l.v. lama Zeupa in het Instituut Yeunten Ling in Huy (België)
Het is de wens van lama Karta om dit weekend gratis aan te bieden aan alle geïnteresseerden. Wij hopen dat heel veel mensen, ook degenen die anders niet in de gelegenheid zijn deel te nemen aan de activiteiten van het instituut, van dit aanbod gebruik zullen maken.
www.tibetaans-instituut.org

28 juni-1 juli
Zomersesshin van Zen Centrum Amsterdam.
www.zenamsterdam.nl

6-13 juli
Vredesretraite: balsem voor hart, geest en lichaam o.l.v. Jotika Hermsen en Marleen Vandenbosch in het Naropa Instituut, Cadzand.
We gaan in deze retraite op ontdekking naar vier zijnskwaliteiten. Met behulp van chanting, soetra's, lezingen, metta, stilte en meditatie.
www.essens.be en www.tibetaans-instituut.org

6-20 juli
Zomer-lamrim van Maitreya Institute in Emst.
Deze zomercursus, of studieretraite, is een geweldige gelegenheid om binnen twee weken een overzicht te krijgen van de theorie en de praktijk van het Tibetaans boeddhisme.
www.maitreya.nl

7-15 juli
Zomerkamp o.l.v. Roland Yuno Rech in Maredsous (België).
Het zomerkamp wordt geleid door meester Yuno Rech, spiritueel verantwoordelijke van de Europese Zenboeddhistische Vereniging (ABZE)
www.zazen.be/nl

13-14 juli
Workshop Amitabha o.l.v. Ria Bello van Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling in Vorstenbosch.
Een dag die besteed wordt aan de mogelijkheid om dicht bij jezelf te zijn, door middel van verschillende meditaties en reciteren van de mantra's, de boeddha van het licht en Dewachen.
www.karmaeuselling.nl

16-19 juli
Tibetaanse schilderkunst o.l.v. Tharphen in het Instituut Yeunten Ling in Huy (België).
Een praktische stage in de Tibetaanse teken- en schilderkunst, onder begeleiding van een specialist. Tharphen is de zoon van Gega lama, bij wie hij gedurende tien jaar heeft gestudeerd.
www.tibetaans-instituut.org

27-31 juli
Vijfdaagse zomerretraite o.l.v. Paul Van Hooydonck in Cadzand.
http://antwerpen-meditatie.be/

27 juli-4 augustus
Vipassanameditatieretraite met mindfulnessbeweging o.l.v. Carol Wilson en het echtpaar Guy en Sally Armstrong (IMS en Spirit Rock) van Stichting Inzichts Meditatie (SIM) in Havelte.
Met o.a. meditatie, mindfull qi gong, dharmatalks en interviews.
www.simsara.nl/retraites

29 juli
Zen op zondag o.l.v. Jeroen Witkam van zendo De Drie Juwelen in Tilburg.
Voordracht, zit- en loopmeditaties en persoonlijke gesprekken.
www.dedriejuwelen.com

30 juli-2 augustus
Daily life retreat o.l.v. zenmeester Jiun Hogen roshi van International Zen Center Noorder Poort in Wapserveen.
Deze retraite bestaat uit meditatie, een gedeelte van de dag zwijgen, werkperiodes, een dagelijks groepsgesprek en een individueel gesprek met Jiun roshi over de zenoefening.
www.zeninstitute.org, www.zenleven.nl

11-16 augustus
Retraite o.l.v. Thich Nhat Hanh van EIAB en Stichting Leven in Aandacht in Duitsland.
Door te leren leven in het hier en nu is het mogelijk steeds meer los te laten van verleden en toekomst en te genieten van alles wat er is.
www.aandacht.net

18-20 augustus
Jongerenretraite o.l.v. Frits Koster & Jetty Heynekamp van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness in Ezinge.
Intensieve beoefening van vipassana- of inzichtmeditatie.
www.fritskoster.nl

28 augustus
Bezoek Thich Nhat Hanh in Den Haag m.m.v. Stichting Leven in Aandacht.
Een van de meest populaire boeddhistische zenleraren houdt een openbare lezing over mindfulness en het geluk in het hier en nu.
www.aandacht.net

De sluitingsdatum voor de volgende papieren uitgave is **14 juli 2012.**
Stuur agendaberichten naar: agenda@boeddhamagazine.nl.

VERLICHT CENTRUM

In ieder nummer laat BoeddhaMagazine *het licht schijnen op* boeddhistische centra – places to be – *in Nederland en België. Deze keer:* Vipassana Meditatiecentrum *Groningen (Nederland)* en het Tibetaans Instituut *te Schoten (België).*
Tekst: Lieke Michiels van Kessenich

EEN HUIS VOL COMPASSIE

NL

'De sfeer is prettig, gastvrij; niets moet' en daarom komt Tove van der Veen al twee jaar trouw naar het Groningse *Vipassana Meditatiecentrum*. 'Vipassanameditatie is voor mij een methode om tot inzicht te komen en een beter mens te worden', legt ze uit. 'Zo wil ik bijdragen aan een meer verdraagzame wereld.' Tove associeert helder wit licht met het centrum: 'Ik voel me hier lichter en ben niet meer zo bang voor wat vroeger was weggestopt, ik durf me te laten zien!'


FOTO: JAN ZEEMAN

Andreas Pel benadrukt de open, veilige sfeer: 'Het is een sterk punt dat mensen hier open naar elkaars verhalen luisteren.' Dit open luisteren naar jezelf en anderen is voor Andreas de kern van mediteren. De groep ondersteunt hem hierin.
De wekelijkse open meditatieavond, een jaargroep, weekenden, retraites en lezingen: het meditatiecentrum biedt een veelheid aan activiteiten. Ook zijn er zelfstandige groepen waaronder een leesgroep en de *Insight Dialogue*-oefengroep. Onder huisleraarschap van Ank Schravendeel staat het centrum stevig in de theravadatraditie.

Ook worden activiteiten georganiseerd in samenwerking met andere boeddhistische groepen in Groningen, zoals een jaarlijks gezamenlijk Open Huis en een gezamenlijke viering van *Vesakh*.

Vipassana Meditatiecentrum Groningen,
Kamerlingh Onnesstraat 71,
9727 HG Groningen,
telefoon: +31 (0)50 527 6051,
e-mail: info@vipassana-groningen.nl,
www.vipassana-groningen.nl

KLEUR OP EEN REGENACHTIGE DAG

B

Daisy De Moor en Manu Grisar zijn het eens: het *Tibetaans Instituut* in Schoten is één groot kleurenfestijn, waarbij de kleuren geel en bordeauxrood van de lamagewaden eruit springen. 'Soms heb ik het gevoel dat mijn innerlijk die kleuren absorbeert, waardoor ik van binnenuit alle kleuren en hun licht ervaar. Op grijze dagen, die er in België wel eens zijn, maakt dat een wereld van verschil!' grapt Daisy.



Manu voelt zich hier al negentien jaar thuis. De gedegen vorming van de lama's geven hem een vertrouwd en welkom gevoel. De leraren geven als spirituele vrienden antwoord op Manu's vragen: 'Ze zijn integer en voorzichtig en nodigen elke keer weer uit zelf te onderzoeken en te ervaren.'

Dat ieder op zijn eigen tempo het pad kan bewandelen, is ook de reden voor Jeanine Bothof om in Schoten te mediteren. 'Dat de bezoekers zich in verschillende stadia bevinden, komt de beoefening ten goede. Je leert hulp te aanvaarden en hulp te geven op het boeddhistische pad', zegt Jeanine. 'Zo groeit de sangha als een warme familie.'

Dat betrokken familiegevoel zie je ook terug in de activiteiten. Er zijn rondleidingen voor families, er is een bibliotheek waar geïnteresseerden en studenten gebruik van kunnen maken en er worden op aanvraag bijzondere rituelen georganiseerd zoals bij volle maan of bij het overlijden van een familielid. Een vaste activiteit is de *tchenrezig*-meditatie (het aspect van liefde en mededogen) op donderdagavond. Beginners en gevorderden zijn welkom, informeer vooraf even welke activiteit geschikt is voor jou.

Tibetaans Instituut VZW (Karma Sonam Gyamtso Ling), Kruispadstraat 3,
2900 Schoten,
telefoon: +32 (0)3 685 0919,
e-mail: tibetaans.instituut@tibinst.org,
www.tibetaans-instituut.org

Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie Nederland

www.boeddhisme.nl



Amsterdam, NoordHolland,

Boeddhistisch Centrum Amsterdam (Triratna) – Westers boeddhisme – Palmstraat 63, 1015 HP, 020-4207097, info@triratna.nl, www.bcatriratna.nl
Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de Triratna Boeddhistische Orde (voorheen: VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie – Tibetaans – Pretoriusstraat 73 hs, 1092 GC Amsterdam, 06-2500 1812, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland – Dzogchen – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

European Zen Center – Zen – Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl
Centrum voor zen-meditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazen-dagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel – Zen en Zuiver Land – Zeedijk 106-118, 1012 BB Amsterdam, 020-4202357, info@ibps.nl, www.ibps.nl Amsterdam

Kadam Chöling – Tibetaans – Postbus 75765, 1070 AT Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam – Tibetaans – Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl
Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie website). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpoche.

Rigdzin Dzogchen Ling – Tibetaans – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

Rigpa Nederland – Tibetaans – Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl
Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Sangha Metta, vipassana meditatie centrum – Vipassana – St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam, 020-6264984 / 6263104, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl
Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassanameditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam – Tibetaans – 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl, www.shambhala.nl
Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala-boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam – Zen – Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam, 06-29 12 89 89, info@zenamsterdamnl, www.zenamsterdam.nl

Apeldoorn, Gelderland,

De Dharmatoevlucht – Zen – De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl
De G.B.C. volgt de soto-zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine centrum worden onder leiding van de monnik eerw. Boldwin Schreurs meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Arnhem, Gelderland,

Boeddhistisch Centrum Arnhem (Triratna) – Westers boeddhisme – Rietgrachtstraat 121, Arnhem, postadres: Bergstraat 240, 6811 LH, 026-848 7245 of 026-3895815, arnhem@triratna.nl, www.triratna.nl/arnhem
Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de Triratna boeddhistische beweging (voorheen de VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Bilthoven, Utrecht

Stichting Bodhisattva – boeddhisme als levensfilosofie – Verhulstlaan 8, 3723 JR, 06 2837 3039, info@stichtingbodhisattva.eu, www.stichtingbodhisattva.eu

Breda, NoordBrabant

Studiegroep Breda – Tibetaans – 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Bussum, NoordHolland

Shambhala meditatiegroep Bussum – Tibetaans – Bremstraat 3, 1402 BD Breda, 087-8727337, bussum@shambhala.nl , www.shambhala.nl

Cadzand, Zeeland

Naropa Instituut – Tibetaans – Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, 0117-396969, naropa@tibinst.org
Het Naropa Instituut is een meditatie- en retraitecentrum en onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B). Er wordt onderricht gegeven in Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyutraditie via de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

Den Haag, ZuidHolland

Boeddhistisch Centrum Haaglanden – Westers boeddhisme – Uilebomen 55, 2511 VP Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl, www.bchaaglanden.nl
Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhatekenen. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling – Tibetaans – Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl
Sakya Thegchen Ling draagt het Mahayana-boeddhisme over door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken lijn van Lama's is doorgegeven.

Doorwerth, Gelderland

Sayagyi U Ba Khin Stichting – Vipassana – Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, 026-3332554, info@ubakhin.net, www.ubakhin.net
De Sayagyi U Ba Khin stichting organiseert Theravada boeddhistische Vipassana meditatiecursussen (tiendaags en weekenden) in Nederland. De stichting is gelieerd aan het Internationale Meditatie Centrum in Engeland en Mother Sayamagyi

Eindhoven, NoordBrabant

Zen.nl Eindhoven – Zen – Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl
Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zen-meditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

Emst, Gelderland

Maitreya Instituut Emst – Tibetaans – Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Ezinge, Groningen

Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp –Vipassana – Peperweg 9, 9891 AK Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl

Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

Groningen, Groningen

Studiegroep Groningen – Tibetaans – p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen – Vipassana – Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl
De stichting staat in de Theravada-traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit – Zen – Visserstraat 50, 9712 CX Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl
Zen Spirit wordt geleid door Iréne Kyojo Bakker, Dharmaholder van Genpo Merzel Roshi. Naast zen-meditatie en Big Mind workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

Hantum, Friesland

Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling – Tibetaans – Stoepawei 4, 9147 BG Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl, www.karmakagyu.nl

Hengstdijk, Zeeland

Metta Vihara (Triratna) – Westers boeddhisme – Hengstdijkse Kerkstraat 36, 4585 AC Hengstdijk, 0114-681444 of 06 3816 9886, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl
Organiseert jaarlijks zo'n 20 retraites in ons nieuwe retraitecentrum.
Het gebouw is ook te huur voor andere organisaties. Metta Vihara maakt deel uit van de Triratna boeddhistische beweging (voorheen VWBO).

Hilversum, Noord-Holland

Bön Garuda Foundation Holland – Tibetaans – Coehoornstraat 6, 1222 RT Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com
De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

Leiden, Zuid Holland

Zencentrum Suiren-ji – Zen – Hogewoerd 162, 2311 HW Leiden, 06-33861088, info@zencentrum.nl, www.zencentrum.nl
Soto Zen is een school binnen het boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk Shikantaza (objectloze meditatie) en Shusokakan (aandachtig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Hongaku Zeshin.

Nederhorst den Berg, NoordHolland

Vietnamese Boeddhistische Samenwerking – Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen, Middenweg 65, 1394 AD Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Nijmegen, Gelderland

Jewel Heart Nederland – Tibetaans – Hatertseveldweg 284, 6532 XX, Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

Middelburg, Zeeland

Dharmacentrum Padma Ösel Ling – Tibetaans – Verwerijstraat 41a, 4331 TB, Middelburg, secretaris@padmaoselling.com, www.padmaoselling.com,
Verzorgt dharma- en meditatielessen die open staan voor iedereen. Er wordt onderwezen volgens de Mahayana traditie zoals in Tibet bewaard in de school van Lama Tsong Khapa.

Oegstgeest, ZuidHolland

Shambhala Meditatie Centrum Leiden – Tibetaans – Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Vrienden van het Boeddhisme – Laan van Arenstein 8, 2341 LT, 071-5237727 en 06-33787144 (b.g.g.), jandebreet@casema.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl
De Stichting is een organisatie die niet gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

Steenderen, Gelderland,

Leven in Aandacht – Zen – p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, 0575-530843, info@aandacht.net, www.aandacht.net
De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en België bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zen-leraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap Plum Village in ZuidFrankrijk.

Tilburg, NoordBrabant,

Inzicht en Bevrijding – Vipassana met een vleugje zen – Auteurslaan 176, 5044 MD, 013-4631847, doshin@planet.nl, www.inzichtenbevrijding.nl
Inzicht & bevrijding, een nonprofit organisatie io, organiseert activiteiten op het gebied van vipassanameditatie. Er zijn wekelijkse bijeenkomsten, meditatiedagen, lange en korte retraites.

Uithuizen, Groningen

Zen River – Zen – Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen, 0595-435039, zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl
Zenklooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse sotoschool.

Utrecht, Utrecht

Internationaal Zen Instituut Nederland – Zen – Reggestraat 33, 3522 GM Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org , www.zeninstitute.org

Venray, Limburg

Lama Gangchen International – Tibetaans – Bazuinstraat 24, 5802 JV Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Vorstenbosch, Noord Brabant

Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling – Tibetaans – Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.nl , www.karmaeuselling.nl

Wapserveen, Drenthe

International Zen Center Noorder Poort – Zen – Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen, 0521-321204, np@zeninstitute.org, www.zenmeditatie.org
Zenmeditatie- en retraitecentrum voor leken en geordineerden, beginners en gevorderden op de zenweg. Het centrum wordt geleid door de vrouwelijke zenmeester Jiun Hogen roshi.

Zutphen, Gelderland

Maha Karuna Ch'an Nederland – Zen – Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, tel. 06-2369 8241, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, www.mahakarunachan.nl

Zwolle, Overijssel

Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) – Vipassana – Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl
De Stichting Inzichtsmeditatie organiseert naast retraites de 2 jaar durende Dhamma Verdiepingscursus en geeft de nieuwsbrief SIMsara uit. Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).

PLACES TO BE

Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie België

www.buddhism.be



Antwerpen, Antwerpen

AZB/BZV - Ho Sen Dojo vzw – Zen – Happaertstraat, 26, 2000 Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg – Theravada – Korte Altaarstraat 19, 2018 Antwerpen 03 271 18 08 - 0477 76.51.99, paulvanhooydonck@hotmail.com, http: // www.antwerpen-meditatie.be

Kwam Um Zen School – Zen – Cogels Osylei 20, 2600, Berchem, 0496 38 14 13, hildevets@scarlet.be, http://www.kwanumzen.be

Zen sangha vzw – Zen – Sint-Romboutstoren, Gasstraat 11 2400, Mol, 014 32 35 03, info@zensangha.be, http://www.zensangha.be

Zen sangha vzw – Zen – Cogels-Osylei 73, 2600, Berchem, 09 324 63 95, info@zensangha.be, http://www.zensangha.be

Ath, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Château Bruant Rue du Gouvernement, 7800 Ath, 0474 97 01 16, info@zenath.be, www.zenath.be

Avioth, Meuse

AZB/BZV – Zen – 13 rue des Comtes de Chiny, 55600 Avioth, 00 33 29 88 92 73, jaku.debatty@yahoo.fr, www.azb.be

Bellefontaine, Luxemburg

Soukhasiddhi Ling – Tibetaans boeddhisme – Rue de Villemont 328, 6730 Bellefontaine, 063 44 44 25, soukhasiddhi.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Berchem, Antwerpen

Jikoji-Shin – Pretoriastraat 68, 2600 Berchem, 0475 62 78 36, info@jikoji.com, www.jikoji.com

Brugge, West-Vlaanderen

Zen sangha vzw – Zen – Jan Breydellaan 22, 8000 Brugge, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV – Zen – Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000 Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

Brussel, Brussel

AZB/BZV - Kannon Dojo vzw – Zen – Cattoirstraat 11, 1050 Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr, www.zazen-bru.be

Dhammagroup – Theravada – Hertoginstraat, 2, 1040 Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda – Tibetaans boeddhisme – Olmstraat 50, 1030 Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Cansstraat 20, 1060 Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Centre Mudriam - rue d'Andenne 75, 1060 Brussel, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

RIGPA België –Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie – 10 Fernand Bernierstraat, 1060 Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 33 Capouilletstraat, 1060 Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw – Zen – Middaglijnstraat 31, 1210 Brussel, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Kwam Um Zen School – Zen – Nestelingstraat 16, 1080, Brussel, 0497 59 66 59, koen.vermeulen@buddhism.be, http://www.kwanumzen.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) – Mahayana traditie – Overwinningsstraat 88, 1060 Brussel, 02 538 59 07

Charleroi, Henegouwen

AZB/BZV - Doshin Dojo vzw – Zen – 53, rue de Montigny, 6000, Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojocharleroi/

Couvin, Namen

AZB/BZV - Zen – ,Rue des Rochettes 4, 5660 Couvin, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com

Dalhem, Luik

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue Francotte 4, 4607 Dalhem,0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Denée-Maredsous, Namen

AZB/BZV - Zen – Collège St. Benoit - Rue des Bussières 41, 5537 Denée-Maredsous, 071 65 16 98, balzat.c@skynet.be, www.azb.be

Eupen, Luik

AZB/BZV – Zen – Bennetsborn 24, 4700 Eupen, 087 74 40 90, leo.weling@gmail.com, www.azb.be

Dison, Luik

AZB/BZV - Zen – Rue du Husquet 28, 4800 Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be, www.azb.be

Gent, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV - Zen-dojo Ei Gen vzw – Zen – MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75, bus 15, 9000 Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, www.zazengent.be

Triratna boeddhistische beweging Gent – Westers boeddhisme – Oude Scheldestraat 14/001, 9000 Gent, 09 233 35 33, info@triratna.be, www.triratna.be

Zen sangha vzw – Zen – Elyzeese Velden 10 B, 9000 Gent, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Grivegnée , Luik

Association Bouddhique de Liège – Thiên traditie, Mahayana stroming – Rue de l'Espoir 2, 4030 Grivegnée (Liège), 04 361 04 20, ttnnguyen2004@yahoo.fr

Henegouwen, Jumet

Groupe affilié à l'Institut tibétain de Huy - Charleroi – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Station 23, 6040 Jumet, 071 34.32.25, http://www.institut-tibetain.org/

Halle, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Steenweg naar Edingen 457, 1500, Halle, 0484 77 24 88, annemie@zenhalle.be, www.zenhalle.be

Huy, Luik

Yeunten Ling (Institut) – Tibetaans boeddhisme – Promenade St Agneau 4, 4500, Hoei, 085 27 11 88, yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Kessel-Lo, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Opvoedingstraat 19, 3010 Kessello, 016 46 05 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Koksijde, West-Vlaanderen,

AZB/BZV – Zen – CC.Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670 Koksijde, 058 51 52 37, simply.a@skynet.be, http://wwwzenkoksijde.be

Kortrijk, West-Vlaanderen

AZB/BZV - Butsugyo Dojo – Zen – Priesterkwartier Sint-Amandscollege Diksmuidekaai 6, 8500 Kortrijk, 0488 80 91 41, contact@zenkortrijk.be, www.zen-kort-rijk.be

Zen sangha vzw – Zen – Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500 Kortrijk, 056 53 36 26, ww.azb.be

Kuringen-Hasselt

Shikantaza ASBL - Zendo "Gyoji" – Zen – Herkenrode-abdij, 3511 Kuringen-Hasselt, 019 69 81 84 - 0495 18 14 05, http://zenhasselt.be

Leuven, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Abdij van Keizersberg, Mechelestraat 202, 3000 Leuven, 0496 66 44 34, zenleuven@gmail.com, www.zendojoleuven.be

Dhammagroup Leuven – Theravada – Sint Geertrui Abdij 6, 3000 Leuven, 016 23 36 85, info@dhammagroupbrussels.be, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Luik, Luik

AZB/BZV - Centre Zen de l'Harmonie Paisible asbl – Zen – 14 rue Adrien de Witte, 4020 Liège, 04 70 579 081, centrezendeliege@gmail.com, http://centrezendeliege.blogspot.com

Dhammagroup Liège – Theravada – Rue Jonruelle 63, 4000 Liège, 0498 19 26 21, christinevieujean@hotmail.com, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl – Zen – Rue Adrien De Witte 14, 4020 Liège

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Batterie 18, 4000 Luik, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Lier, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500 Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.be, www.azb.be

Marke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Hullekenstraat 5, 8510 Marke, 056 20 41 24, brug.der.wijsheid@skynet.be, www.tibetaans-instituut.org

Mons, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – 6, rue Spira, 7000 Mons, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL – Zen – Place du Béguinage 4, 7000 Mons, 065 84 08 25, info@shikantaza.be, www.shikantaza.be

Oostende, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV – Zen – De Ruimte Romestraat 71, 8400 Oostende, 059 43 08 87, tara@telenet.be, www.azb.be

Oostnieuwkerke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Roeselarestraat 117, 8840 Oostnieuwkerke, 0496 76 28 6, brug.der.wijsheid@iptnet.be, www.institut-tibetain.org

Namen, Namen

AZB/BZV – Zen – Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000 Namur, 081 46 09 32, 081 60 07 33, zen@zennamur.be, www.zennamur.be

Nidrum-Butgenbach, Luik

Samye Dzong Nidrum– Tibetaans boeddhisme – 14, Auf Dem Köttenberg, 4750 Nidrum-Butgenbach, 080 44 76 36, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be

Meise, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Potaardestraat 16, 1860, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Rivière, Namen

Dhammagroup – Theravada – route de Floreffe 22, 5170 Rivière, 0474 590021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Rixensart Bourgeois, Waals-Brabant

AZB/BZV - Ji Gen Do Dojo – Zen – Rue du Baillois 6, 1330, Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/

Schoten, Antwerpen

Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Tibetaans boeddhisme – Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, 03 685 09 19 , tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org

Tournai, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Rue des Sions, 15, 7500 Tournai, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Turnhout, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Tramstraat 74, 2300 Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazenturnhout.tk

Waimes (Malmédy), Luik

Samye Dzong Drî l Ak – Tibetaans boeddhisme – Drî l'Ak, 2, 4950, 4950 Waimes (Malmédy), 05 37 54 07, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Waterloo, Waals-Brabant

Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. – Theravada – Leuvense Steenweg 71, 1410, Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai_dhammaram@hotmail.com, www.watthaidhammaram.be

Wavre, Waals-Brabant

AZB/BZV – Zen – Rue Barrière Moye 18, 1300 Wavre, 010 24 27 24 & 0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

BOEDDHA MAGAZINE

BoeddhaMagazine wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Francine Aarts (eindredactie)
Kora Kremer (correctie)
Moniek Zuidema (social media)

Creatie en realisatie
Vormbreker, grafisch ontwerp bno,
Leo van der Kolk

Aan dit nummer werkten mee:
Bert van Baar, Ramo de Boer, Dingeman Boot, Paula Borsboom, Eveline Brandt, Michiel Bussink, Geertje Couwenbergh, Fredi Kaufman, Robert Keurntjes, Lilian Kluivers, Kees Klomp, Miranda Koffijberg, Frits Koster, Lieke Michiels van Kessenich, Robert Nieuwland, Annemarie Opmeer, Marja Post, Frieda Pruim, Willem Schuitemaker, Inez van Goor Diana Vernooij, Pascal Versavel

Contact & Info: www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine

Redactiesecretariaat
BoeddhaMagazine, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@boeddhamagazine.nl

BoeddhaMagazine verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: € 9,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement (incasso): € 33,50
Jaarabonnement: € 35
Kennismaking (2 nummers): € 10
Kennismakingscadeau (2 nummers): € 10
België
Jaarabonnement: € 38,50
Kennismaking (2 nummers): € 12,50
Kennismakingscadeau (2 nummers): € 12,50
Buitenland:
Jaarabonnement Europa: € 55
Jaarabonnement buiten Europa: € 70

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen: **www.aboland.nl**
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€ 0,10 per minuut)
Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Prijswijzigingen voorbehouden
Opzegtermijn: 3 maanden. Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest. Volledige abonnementsvoorwaarden: www.boeddhamagazine.nl
@Aboland_klanten.

Advertenties
E-mail: advertenties@boeddhamagazine.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Productie
Wilco, Amersfoort

BoeddhaMagazine is de opvolger van *Vorm&Leegte* en *Kwartaalblad Boeddhisme* destijds een uitgave van *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*.

www.vriendenvanboeddhisme.nl
issn 2213-2066 © Asoka, Rotterdam

FSC *BoeddhaMagazine* wordt gedrukt op FSC gecertificeerd papier.

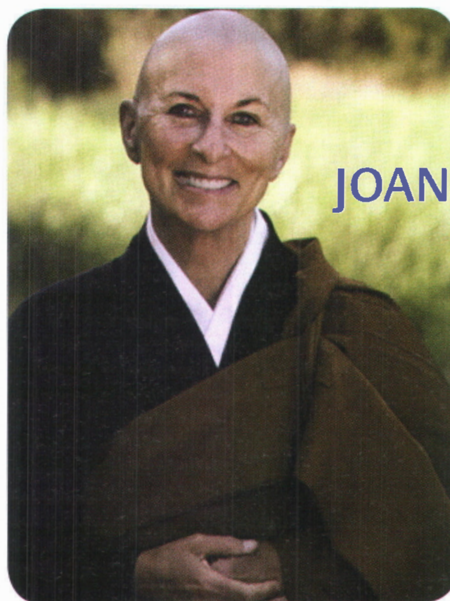
BoeddhaMagazine 67, jaargang 16, nr 2, juni 2012

VOOR UIT BLIK

HET THEMA VAN HET HERFSTNUMMER VAN *BOEDDHAMAGAZINE* IS

ENGAGEMENT

Boeddhisme en engagement: een logische combinatie? Wat betekent engagement voor jou? Op welke manier ben jij geëngageerd? Deel je ervaringen met ons op redactie@boeddhamagazine.nl, Facebook of Twitter (@BoeddhaMagazine).



IN HET HERFSTNUMMER:

JOAN HALIFAX

Wie kunnen we beter interviewen over engagement dan roshi Joan Halifax? Geertje Couwenbergh sprak haar onder meer over haar *Project on Being with Dying*.

Vidyamala Burch geeft deze zomer een workshop in Nederland. De schrijfster van *Living well with pain and illness* kampt zelf al jaren met chronische pijn en helpt anderen daarmee omgaan via een door haar ontwikkelde mindfulnesscursus.

En: boeddhisme in de bajes. Management-coach en auteur Kees Klomp checkt wat boeddhistische geestelijk verzorgers kunnen betekenen voor gedetineerden.

WWW-TIP
Op zoek naar pragmatisch Tibetaans boeddhisme?
Op www.unfetteredmind.com vind je ontelbare artikelen, lezingen en toelichtingen van Ken McLeod. Zoals *Six ways not to approach meditation*, of *37 practices of a bodhisattva* in twaalf podcasts.

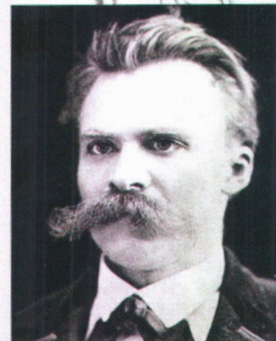


BOEDDHAMAGAZINE ONLINE!
Wil je als eerste op de hoogte zijn van al onze acties, links en meer? Meediscussiëren? Of wil je iets opmerken of vragen? Vind ons op Facebook en op Twitter (@BoeddhaMagazine)!

Zenfilosofie zomercursus van 20 t/m 24 aug. 2012











Programma

Maandag 20 aug.
10.00 uur Het begrip 'geluk' in zen en westers denken (T)
11.30 uur De inzichten in de tijd voor Boeddha (P)
14.00 uur Boeddha's nieuwe inzichten over het zelf (P)
15.30 uur De wet van oorzakelijkheid / karma (P)

Dinsdag 21 aug.
10.00 uur De inzichten achter de vier edele waarheden (P)
11.30 uur Het achtvoudig pad en levensverhalen (P)
14.00 uur David Hume beïnvloed door boeddhisme (R)
15.30 uur Zen en Hannah Arendt / over oordelen (R)

Woensdag 22 aug.
10.00 uur Nirvana: ideaal of realiteit (P)
11.30 uur De wijsheid van de vijf skandas (P)
14.00 uur Boeddhisme en andere wijsheidstradities (P)
15.30 uur Verlichting / Diamantsutra (P)

Donderdag 23 aug.
10.00 uur De bijdrage van vrouwen in de zenfilosofie (D)
11.30 uur Jezus filosofie versus Boeddha's filosofie (D)
14.00 uur Devotie of logica NA MU KA RA TAN NO (P)
15.30 uur Hindoeïsme, boeddhisme, toen en nu (P)

Vrijdag 24 aug.
10.00 uur Kunst en poëzie in boeddhisme (P)
11.30 uur Nietzsche en zen (A)
14.00 uur Zelfvervolmaking & zelfverzaking (A)
15.30 uur De politieke filosofie van het boeddhisme (P)
16.30 uur Borrel

Docenten:
P = Dr. Paul vd Velde, hoogleraar hindoeïsme & boeddh.
A = Dr. André vd Braak, hoogleraar boeddhisme VU
D = Dr. Diana Vernooij, voorganger in De Duif A'dam
R = Rients Ritskes, zenmeester Zen.nl
T = Dr. Hans Thijssen, hoogleraar & Faculteitsdecaan.

Inschrijving via: www.zen.nl/zomercursus
Kosten: € 195,00
Plaats: Radboud Universiteit, Spinozagebouw
Zaal SP3, Montessorilaan 3, Nijmegen

Voor meer informatie zie: www.zen.nl/zomercursus
Voor deelname is geen speciale voorkennis noodzakelijk.

>

Het beeld van Kuanyin, de bodhisattva van troost en mededogen, staat bij André van der Braak, hoogleraar Boeddhistische filosofie, pal naast dat van de katholieke Maria. Foto: Lucy Lambriex.